



32. Jedermann- Zehnkampf

12. und 12. September 2026

Veranstaltung

LSC Bad Nauheim

Waldstadion Bad Nauheim
(Vollkunststoffbahn – elektronische Zeitmessung)
Navi/Anfahrt: Rosbacher Str. 1, 61231 Bad Nauheim

Startzeiten

Sa. 12.09. ab 10:00 Uhr
So. 13.09. ab 09:00 Uhr

Teilnahmeberechtigung

Sportler/innen, **ab 13 Jahren** (Jg. 2013)
... auch ohne Vereinszugehörigkeit, die an 2 Tagen die Vielfalt der Leichtathletik und die Herausforderung „Zehnkampf“ erleben wollen.

Paarstart

2 Aktive können sich alle 10 Disziplinen teilen.
Mit der Meldung wird die Disziplinen-Auswahl für beide Paarstarter eingeblendet. Beide Feldreihen sind als Pflichtfelder definiert und erwarten eine Eingabe.
Hier gilt der Hinweis, dass spätere Änderungen der Disziplinen via E-Mail selbstverständlich möglich sein werden.

Mannschaftswertung

3 Aktive bilden eine Mannschaft.
Das punktbeste Team erhält einen Sonderpreis.

Meldebedingungen

Meldeschluss	Freitag, 03. September 2026
--------------	-----------------------------

Die **ersten 130** Teilnehmer*innen, deren Anmeldung und Startgebühr bei uns eingegangen sind, erhalten einen sicheren Startplatz.

Meldeadresse	Meldung zum 32. Jedermann-Zehnkampf LSC Bad Nauheim
Es sind <u>ausschließlich</u> Online-Meldungen über v.g. Link zugelassen! Meldungen per E-Mail werden <u>nicht</u> akzeptiert. Jede/r Teilnehmer*in muss eine <u>eigene</u> Meldung online erfassen. Meldungen von Paaren werden im Meldeformular entsprechend geleitet. Pflichtfelder sind mit * gekennzeichnet. Sammel-Meldungen per E-Mail werden ebenfalls <u>nicht</u> akzeptiert. <u>Nachmeldungen</u> sind nicht möglich. <i>Eine Empfangsbestätigung per E-Mail ist in diesem Jahr leider nicht möglich. Wir werden versuchen, den Meldestatus anderweitig transparent zu gestalten. Entsprechenden Hinweise werden wir auf unserer Homepage platzieren.</i>	

Startgebühren	Einzel	30,00 €
	Paar	40,00 €

Die Startgebühr bitten wir rechtzeitig auf folgendes Konto zu überweisen:

IBAN: **DE41 5185 0079 1031 0250 40**
BIC: **HELADEF1FRI**
Verwendungszweck: **JZK2026 [Nachname, Vorname]**

Änderungsmeldungen sowie **Abmeldungen** bitten wir grundsätzlich per E-Mail an jzk@lscbadnauheim.de mitzuteilen.
Bei Nichtantreten wird die Startgebühr dem Nachwuchs des LSC gutgeschrieben.
Rückerstattungen werden nur bei verletzungs- oder krankheitsbedingter Absage und auf aktive hin Anfrage bis zum Meldeschluss ausgeführt.

Die Riegeninfos werden zeitnah nach Meldeschluss, frühestens ab 07.09.2026 auf unserer Homepage veröffentlicht.

Die Startnummern erhalten alle Teilnehmenden von der Riegenführung direkt vor dem 100m-Start am Wettkampfort.

T-Shirt Ein T-Shirt gibt es erst wieder zur 40. Auflage - falls wir dann noch alle aktiv sind 😊.



32. Jedermann- Zehnkampf

12. und 12. September 2026

Teilnahmebedingungen

Zugelassen ist, dessen Startgebühr bei uns eingegangen und auf die Meldeliste (wird auf unserer Homepage regelmäßig aktualisiert) gesetzt ist.

Riegen 1 – 4: Es können Riegenwünsche geäußert werden, eine Garantie können wir nicht geben. Wie immer bemühen wir uns, die Einteilung *harmonisch* zu gestalten.

Riegen 5 und 6: Diese Riegen haben die Original-Reihenfolge der Disziplinen.
NEU: Es besteht kein Anspruch auf Zuteilung in diese Riegen.

- **Je Riege stehen max. 15 Startplätze zur Verfügung.**
- **Die Zuteilung folgt dem Prinzip: „First Come, First Serve!“**
- In diesen Riegen werden keine Paarstarter zugelassen.
- Mit der Anmeldung fragen wir die Einstiegshöhe **Stabhochsprung** ab, hierüber erfolgt die grundsätzliche Riegeinteilung.
- Wir behalten uns vor, auch den **Hochsprung** nach dem gleichen Verfahren in leistungsgleiche Gruppen einzuteilen (Entscheidung am Wettkampftag).
- Die **Langwürfe** erfolgen dann gemeinsam: beide Riegen bestreiten EINEN Wettkampf an EINER Anlage.
- Die Einteilung der **Hürdenläufe** erfolgt für Riege 5 und 6 nur innerhalb dieser Riegen.

Wettkampfregeln

Unser Zehnkampf umfasst folgende Disziplinen:

100m / Weitsprung / Kugelstoß / Hochsprung / 400m

110m (oder 100m) Hürden / Diskuswurf / Stabhochsprung / Speerwurf / 1.500m

Wettkampfdisziplinen Die Reihenfolge der Sprung- und Wurf-Disziplinen kann seitens der Veranstaltungsleitung geändert werden.
Sportler*innen haben mit Ausnahme des Hürdenlaufs keine Erleichterungen.

Wertungsklassen u16, u18, u20, M/F, Altersklassen ab m/w30

Hürdenlauf Wir bieten alternativ 2 Strecken an:

- 100m-Hürdenlauf mit 76, 84 oder 91cm Höhe
Abstände: Anl. 13,00m - 8,50m - Ausl. 10,50m
- 110m-Hürdenlauf mit 76, 84, 91, 99 oder 106cm Höhe.
Abstände: Anl. 13,72m - 9,14m - Ausl. 14,02m

In der Online-Meldung sind Laufstrecke und Hürdenhöhe anzugeben.

Sonder-Optionen sind ausschließlich bei den Altersklassen ab w/m60 und nur nach vorheriger Abstimmung mit der Wettkampfleitung möglich.

Hochsprung Anfangshöhe 0,90m
Steigerung bis 1,10m je 10cm, dann 5cm

Stabhochsprung Anfangshöhe 1,10m
Steigerung bis 1,90m je 20cm, dann 10cm

Soweit möglich: bitte eigene Stäbe mitbringen.

Wurf und Stoß Die Wurf- und Stoßgewichte sind analog den Altersklassen zu nutzen.
Wir bitten, möglichst eigene Geräte mitzubringen. Ausnahmsweise können Geräte gestellt werden.

Alle Geräte müssen durch die Gerätekontrolle freigegeben werden.

Gerätekontrolle Samstag von 08:30 - 10:00 Uhr
Sonntag von 08:00 - 10:00 Uhr

Melde- und Ergebnisliste ... einzusehen unter www.lscbadnauheim.de



32. Jedermann- Zehnkampf

12. und 12. September 2026

Kampfrichter, Helfer,
Betreuer und Begleiter

Gelebte und erfolgreiche Praxis ist das Prinzip "Hilfe zur Selbsthilfe".
Es gilt...

Jeder Verein bzw. jedes Team sind gefordert, einen oder mehrere Kampfrichter*innen und Helfer*innen zu melden.

Es gilt folgende weitere Staffelung:

5 Starter*innen - mind. 2 Kampfrichter/Helfer*innen

8 Starter*innen - mind. 3 Kampfrichter/Helfer*innen usw.

Es ist ausdrücklich erwünscht, ein komplettes Riegenteam (mind. 4 Personen pro Tag) mitzubringen.

Ansprechpartner*in und namentliche Nennungen müssen bis zum 07.09.2026 vorliegen.

Für die Meldung der Kampfrichter*innen und Helfer*innen kann das Bemerkungsfeld genutzt werden.

Jedes Riegenteam-Mitglied erhält als " Dankeschön " pro aktiven Tag einen Verpflegungsgutschein.

Haftung

Wir schließen unsere Haftung für leicht fahrlässige Pflichtverletzungen aus, sofern diese keine wesentlichen Pflichten oder Schäden aufgrund einer Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit betreffen. Gleiches gilt für Pflichtverletzungen unserer Erfüllungsgehilfen.
Jedem/r Teilnehmer*in empfehlen wir vorher eine sport-medizinische Untersuchung mit Belastungstest.

Verpflegung

Für Verpflegung wird bestens gesorgt.
(kalte / warme Speisen und Getränke / Kuchentheke)

Hotels, Privatzimmer

Bad Nauheim Information, In den Kolonnaden 1
Tel. 06032/ 929920 Fax 06032/ 929927
E-Mail: info@bad-nauheim.de

Durch die beiden Tage wird natürlich wieder Zehnkampf-Experte **Jens Schulze** als Moderator führen.

Information

jzk@lscbadnauheim.de

Harry Weisskirchen

Gartenstraße 24

61239 Ober-Mörlen

Tel. +49 178 / 5626153

... sowie unter

www.lscbadnauheim.de

Datenschutz

Die bei der Anmeldung angegebenen personenbezogenen

Daten werden gespeichert und in dem zur Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung im Sinne der Internationalen Wettkampfbregeln (IWR) und der Deutschen Leichtathletik-Ordnung (DLO) erforderlichen Umfang verwendet und weitergegeben.

Name, Vorname, Altersklasse, Jahrgang, Verein, Startnummer und Ergebnis (Platzierung und Zeiten) der Teilnehmer*innen können zur Darstellung von Start- und Ergebnislisten in allen relevanten veranstaltungsbegleitenden Medien (Druckerzeugnissen wie Programmheft, Ergebnisheft und Ergebnis-CD sowie im Internet) abgedruckt bzw. veröffentlicht werden. Mit der Anmeldung willigt der/die Teilnehmer*in in eine Speicherung und Verwertung der personenbezogenen Daten zu diesem Zweck ein. Gespeicherte personenbezogene Daten können gegebenenfalls an einen kommerziellen Dritten zum Zweck der Zeitmessung, Erstellung der Ergebnislisten sowie der Einstellung dieser Listen ins Internet weitergegeben werden. Mit der Anmeldung willigt der/die Teilnehmer*in eine Speicherung und Weitergabe der Daten zu diesem Zweck ein.

Die im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews des/der Teilnehmer*in in Rundfunk, Fernsehen, Printmedien, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen können vom Veranstalter ohne Anspruch auf Vergütung verbreitet und veröffentlicht werden. Die eigenen Verwertungsansprüche der Teilnehmer*innen oder Urheber bleiben von dieser Regelung unberührt