



8. Solinger Jedermann-Zehnkampf am 03./04. Juli 2010

Meldungen an

Solinger LC
Postfach 10 03 42
42603 Solingen
Telefon 0212 40281
Fax 0212 2267292

meldung@solinger-lc.de

Der **Solinger Leichtathletik-Club 1951 e.V.** lädt euch herzlich ein zum 8. Solinger Jedermann-Zehnkampf.

Zeigt eure Vielseitigkeit und eure Fitness. Der Zehnkampf richtet sich sowohl an die Profis als auch an die ambitionierten Hobbysportler, die einmal das Gefühl der Könige der Athleten nachempfinden möchten.

Austragungsort	<u>Herbert-Schade-Sportanlage</u> Solingen-Schaberg	
Wettbewerbe	Zehnkampf	* Männer * Männliche Jugend * Schüler M 14/15 * Frauen * Weibliche Jugend * Schülerinnen W 14/15
	Kid's-Zehnkampf	* Mädchen und Jungen von 7 bis 13 Jahre
Teilnehmer	Mitglieder in Leichtathletik-Vereinen: "Profi-Gruppe" Alle interessierten Sportler/innen: "Fan-Gruppe"	
Wertung	Für die Profi-Gruppe wird der Zehnkampf auf Wunsch nach den Internationalen WettkampfregeIn (IWR) durchgeführt, so dass die Leistungen für die Bestenliste gewertet werden können. Die Fan-Gruppe kann niedrigere Hürdenhöhen, leichtere Wurfgewichte und Hilfestellung beim Stabhochsprung wählen. Für die Fan-Gruppe werden der Stabhochsprung am Samstag und der Hochsprung am Sonntag durchgeführt.	
	Riegeneinteilung und detaillierte Zeitplanung erfolgt nach dem Meldeschluss. Infos sind dann abzurufen auf der SLC-Homepage. Auf Wunsch senden wir die Informationen auch zu. Hierfür bitten wir um einen frankierten Rückumschlag mit der Meldung.	
Meldeangaben	Name, Vorname, Jahrgang, Verein, Leichtathletik-Verein ja/nein, Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Ort, Profigruppe / Fangruppe	
Meldeschluss	Montag, 27. Juni 2010 (Eingang)	

Startgeld	<p>Männer/Frauen: 18 EUR Jugendliche: 14 EUR Schüler/innen: 12 EUR Kid's-Zehnkampf: 6 EUR (Gruppen ab 6 Teiln. 20% Rabatt) Wir bitten um eine Vorüberweisung des Startgeldes bis eine Woche vor dem Wettkampf. KN: 23515 BLZ: 342 500 00 (Solinger Stadtsparkasse)</p>
Auszeichnungen	Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde
Zeitplan	<p>Samstag, 03.Juli 2010: Beginn 14:00 Uhr Sonntag, 04. Juli 2010: Beginn 11:00 Uhr (detaillierte Planung nach Meldeeingang)</p>
Geräte	Wettkampfgeräte werden vor Ort gestellt. Eigene Geräte von Teilnehmern der Profi-Gruppe müssen zur Geräteüberprüfung vorgelegt werden.
Kid's-Zehnkampf	<p>1. Tag * Sechs-Sekunden-Sprint * Zonen-Weitsprung * Medizinballstoß * Hochsprung (über Zauberschnur) * 200m-Gleichmäßigkeitslauf</p> <p>2. Tag * 50m-Bananenkarton-Sprint * Fahrradreifen-Zielwurf * Stab-Weitsprung * Zielwerfen mit Rockids * Fünf-Minuten-Lauf</p>
Unterkunft	Allen auswärtigen Besuchern sind wir bei der Suche nach einer preiswerten Unterkunft behilflich. Bitte spricht uns an!
Verpflegung	Für sportgerechte Verpflegung ist auf der Platzanlage gesorgt.
Anreise	Anreisehinweise mit Routenplaner findet ihr auf unserer Internetseite www.solinger-lc.de/anfahrt