

SPANDAU - Mehrkampf!

Zehnkampf, Siebenkampf, Jedermann-Zehnkampf

Stadion Hakenfelde

Hakenfelder Straße 29, 13587 Berlin-Spandau

Termin & Wettbewerbe:

28./29.06.2025

Jedermann- bzw. Leistungs-Zehnkampf

Siebenkampf, Kinder-Zehnkampf

Zeitplan:

Zeitplan wird nach Meldeschluss erstellt

Altersklassen:

Frauen, Männer, Master, Jugend, Kinder

Beginn:

10:00 Uhr, Stadionöffnung 8:45 Uhr

Meldung:

Leistungssportler nur über [LADV.de](https://www.ladv.de)

Jedermann und Kinder per E-Mail an

leichtathletik@vfv-spandau.de

Meldeschluss:

17.06.2025

Nachmeldungen:

voraussichtlich nicht möglich!

Startgeld:

Erwachsene **45,00 EUR** (bis 30.05.2025 **40,00 EUR**)

Jugend **30,00 EUR** (bis 30.05.2025 **25,00 EUR**)

Kinder **20,00 EUR** (bis 30.05.2025 **18,00 EUR**)

Das Startgeld ist **vorab** auf das DKB Konto

DE56 1203 0000 1009 8123 87 zu überweisen

Hinweise:

Wir behalten uns vor, NACH Meldeschluss aus organisatorischen Gründen die Teilnehmerfelder zu begrenzen - gestrichene Teilnehmer/innen erhalten ihr Startgeld erstattet. Nicht angetretene Teilnehmer:innen haben keinen Anspruch auf Erstattung ihres Startgeldes.

Haftung:

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden

Kontakt:

E-Mail: leichtathletik@vfv-spandau.de oder

Mobil: + 49 178 91 83 331

Z
E
H
N
K
A
M
P
F

S
I
E
B
E
N
K
A
M
P
F

2
0
2
5

VfV Spandau



GEMEINSAM. SPORTLICH. STARK.

| Disziplinen für alle Wertungsklassen | Regeln Jedermann-Zehnkampf |
|--------------------------------------|---|
| 100m | Tiefstart oder Hochstart |
| Weitsprung | 3 Versuche mit Absprung vom Brett |
| Kugel | 3 Versuche, verringerte Wurfgewichte gem. Altersklasse |
| Hochsprung | Anfangshöhe 80 cm - Steigerung um 4 cm - max. drei Versuche pro Höhe |
| 400m | Tiefstart oder Hochstart |
| Hürden | Männer: 110 m / 91 cm Frauen: 100 m / 76 cm Strecke, Abstände und Höhe verringert gem. Altersklasse |
| Diskus | 3 Versuche, verringerte Wurfgewichte gem. Altersklasse |
| Stabhochsprung | Anfangshöhe 1,10 m - Steigerung um 15 cm - max. 3 Versuche pro Höhe |
| Speer | 3 Versuche, verringerte Wurfgewichte gem. Altersklasse |
| 1500m | Hochstart, für jede Riege wird ein Lauf durchgeführt |

Der Kinderzehnkampf wird in kindgerechter Form mit entsprechend angepassten Disziplinen durchgeführt.