



Zehnkampf 2011

Rekordhalter UWW 1-Tages-Zehnkampf

<i>Jedermann</i>		
Hammer Martin	4388 Punkte	2011
<i>Jederfrau-Masters</i>		
Sonja Lucszak	3612 Punkte	2011
<i>Jedermann-Masters</i>		
Josef Weninger	4901 Punkte	2010
<i>Profis</i>		
Severin Hollerweger	5659 Punkte	2011

Impressum
 Union West-Wien / ZVR-Zahl: 530030537
 OK-Team: Markus Dittrich, Nina Obczovsky, Sebastian Strimitzer
 Linzerstraße 431, 1140 Wien

www.westwien.at / www.uww-zehnkampf.at / office@uww-zehnkampf.at

Kontodaten:
 Union West-Wien
 Kontonummer: 28061644706 / BLZ: 20111 / Erste Bank

SCHAFFST DU 10 AN EINEM TAG ???



Kinder-5-Kampf
für alle bis 16!



01. Juli 2012
 USZ Schmelz
 1150 Wien



WWW.UWW-ZEHNKAMPF.AT

Liebe Zehnkämpfer! Liebe Kids!

Der UWW-1-Tages Jedermann- Zehnkampf geht nun in sein drittes Jahr! Nach langer (und vor allem komplizierter) Termin-suche ist es jetzt fix: der Wettkampf findet am SONNTAG, dem 1. Juli 2012 statt. Der späte Termin garantiert wie im ersten Jahr eine lange Vorbereitungszeit und hoffentlich bestes Wetter beim Wettkampf selbst. Veranstaltungsort ist wieder das Universitätssportzentrum auf der Schmelz, das uns allen, wie auch letztes Jahr, ideale Rahmenbedingungen für einen gelungenen Wettkampf bieten wird. Wertungsklassen sind Jedermann, Senioren, und Halbprofis, jeweils weiblich und männlich. Jeder wird also würdige Gegner/ Mitstreiter in seiner Leistungsklasse finden!

Für die Kids wird es auch wieder einen Kinder-5-Kampf geben, auch hier mit elektronischer Zeitnehmung wie bei den Großen.

Wir freuen uns auf eine spannende Veranstaltung mit euch!
Markus Dittrich, Sebastian Strimitzer, Nina Obczovsky



Training Zehnkampf

Wir bieten allen angemeldeten Teilnehmern des Jedermann Zehnkampfes jeden Donnerstag (ab der Sommerzeit) von 18:00 bis 20:00 Uhr ein Technik und Aufbaustraining am USZ Schmelz an.

- ➔ Die Trainings finden am Wettkampfort statt. Es gibt also hier die Möglichkeit sich mit den Anlagen vertraut zu machen.
- ➔ Genaue Einweisung in die Technik der einzelnen Bewerbe auch für Zehnkampf-Neulinge
- ➔ Leistungssteigerung
- ➔ Spaß und sportliche Betätigung
- ➔ In der Zeit 11.04.12 - 31.05.12 ist das Training mit einer UWW-Kurzmitgliedschaft möglich (Kosteninfos folgen).
- ➔ Im Juni ist das Training für alle angemeldeten Teilnehmer KOSTENLOS!

Training Kinder

Ab der Sommerzeitumstellung bieten wir am Montag und am Mittwoch Kinder-Leichtathletik Einheiten auf der Schmelz an (16:30 – 18:00). Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Mehr Infos: www.uwwla.com unter Trainingszeiten

Zeitplan Zehnkampf

G	Nenngeld	Start										
1	40 Euro	09:00	100m	Stab	Speer	Diskus	400m	110mH	Weit	Kugel	Hoch	1500m
2	35 Euro	09:10	100m	Hoch	Weit	Kugel	400m	110mH	Stab	Speer	Diskus	1500m
3	40 Euro	09:20	100m	Diskus	Stab	Speer	400m	110mH	Weit	Kugel	Hoch	1500m
4	45 Euro	09:30	100m	Weit	Kugel	Hoch	400m	110mH	Diskus	Stab	Speer	1500m
5	40 Euro	09:40	100m	Weit	Kugel	Hoch	400m	110mH	Speer	Diskus	Stab	1500m

Die Vorteile des 1-Tages Zehnkampfes auf einen Blick:

- ➔ Tolle Wettkampfatmosphäre durch Komprimierung von 2 Tagen auf einen
- ➔ Kompakte Veranstaltung, keine langen Wartezeiten
- ➔ Attraktiver sowohl für Athleten, als auch für Zuschauer
- ➔ Geringere körperliche Beanspruchung als beim klassischen Zweitages- Zehnkampf, kein zweiter Tag mit schweren Beinen und Leistungstief
- ➔ Bestens geeignet auch für Sportler, die sich erstmals an einem Zehnkampf versuchen
- ➔ Sportliche Herausforderung
- ➔ Weniger Muskelkater als beim normalen Zehnkampf :-)

Anmeldung nur unter: www.uww-zehnkampf.at

Kinder-5-Kampf

➔ Altersklassen

- U16 (97/98) m/w
- U14 (99/00) m/w
- U12 (01/02) m/w
- U10 (03/04) m/w
- U8 (05/06) m/w

➔ Disziplinen

- 60m Sprint (U16/U14/U12/U10/U8)
- Weitsprung (U16/U14 normal, U12/U10/U8 Zone)
- Kugelstoß / Medizinballstoß (mU16 4kg, wU16/wU14/mU14 3kg, U12/U10/U8 2kg Medizinball)
- Schlagballwurf (U16/U14 200g Schlagball, U12/U10/U8 Tennisball)
- 800m Lauf (U8 400m Lauf)

➔ Zeitplan

- 10:00 Uhr Aufwärmen und Besprechung mit den Gruppenbetreuern
- 10:30 Uhr Wettkampfbeginn
- 15:30 Uhr Letzte Disziplin 800m Lauf auf der Rundbahn
- 16:15 Uhr Siegerehrung

➔ Nenngeld

8 Euro, bei Nachnennung nach dem 30.6.2012: 12 Euro

Anmeldung nur unter: www.uww-zehnkampf.at