

## 9. Michael-Grötzner-Jedermann-10-Kampf 2023

Der Jedermann-10-Kampf „König von Ulm“ trägt den Namen zu Ehren des ersten Siegers, Michael Grötzner, der 2012 unerwartet verstorben ist.

**Ausrichter:** SSV Ulm 1846 - Leichtathletikabteilung

**Termin:** Samstag, 7. Oktober 2023, Beginn 10:00 Uhr  
Sonntag, 8. Oktober 2023, Beginn 10:00 Uhr

**Ort:** Ulm – Donaustadion (Stadionstraße 5)

### Disziplinen:

Tag 1:

1. 100 m Lauf
2. Weitsprung
3. Kugelstoßen (Männer 6 kg/ Frauen 3 kg)
4. Hochsprung – Anfangshöhe 90 cm, Steigerung 5 cm
5. 400 m Lauf

Tag 2:

6. 110 m Hürden (Hürdenhöhe Männer 91 cm/ Frauen 76 cm, Abstände zwischen den Hürden einheitlich 9,14 m)
7. Diskuswurf (Männer 1,75 kg/ Frauen 1 kg)
8. Stabhochsprung – Einstiegshöhe 1,40 m, Steigerung 10 cm
9. Speerwurf (Männer 800 g/ Frauen 600 g)
10. 1500 m Lauf

Aus organisatorischen Gründen kann die Reihenfolge der Disziplinen verändert werden.

**Wertungen:**

- Einzelwertung (ein/e Teilnehmer/in bestreitet alle 10 Disziplinen)
- Doppelwertung (2 Teilnehmer/innen bestreiten je 5 Disziplinen, Punkte werden addiert), Klassen: Männer, Frauen, Mixed
- Teamwertung (3/ 4 oder 5 Teilnehmer/innen bestreiten jeweils mind. 2 Disziplinen, Punkte werden addiert), Klasse: Gesamt

**Meldegebühren:**

Einzelwertung	30,00 Euro
Doppelwertung	45,00 Euro
Teamwertung	75,00 Euro
Nachmeldungen	5,00 Euro je Teilnehmer/in

**Meldungen:** bis Montag 02.10.2023  
an: [julia.gastel@ssvulm1846.de](mailto:julia.gastel@ssvulm1846.de)

**Wettkampfbedingungen:**

Es gelten die allgemeinen Wettkampfbestimmungen des DLV sowie die Internationale Punktwertung, Ausnahmen: die erwähnten Änderungen bei den einzelnen Disziplinen bzgl. Hürdenhöhe, -abstände sowie Gerätegewichte

Achtung: aufgrund dessen sind diese Leistungen und das 10Kampf-Ergebnis nicht bestenlistenfähig!

Es sind nur Dornen mit einer Länge bis 6 mm zulässig

**Leistungen:** T-Shirt (ggf. nicht für Nachmelder) und Urkunden für alle Teilnehmer, Wanderpokal für den Sieger/ die Siegerin im Gesamtklassement (beste Punktwertung)

**Verpflegung:** Getränke sowie ein kalter und warmer Imbiss bzw. hausgemachte Kuchen/Torten können im Cafe Beck käuflich erworben werden

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung bei Unfällen, Diebstahl oder sonstigen Schäden sowie für direkte oder indirekte Folgen einer COVID-19 Infektion.