

Einladung und Ausschreibung

Ahlener Sparkassen-Jedermann-Zehnkampf 2026 mit Siebenkampf

Veranstalter/Ausrichter: Rot-Weiß Ahlen/LG Ahlen

Austragungsort: Sportpark Nord in Ahlen, Stadion und Nebenanlagen

Termin: Samstag, 19. September 2026 und Sonntag, 20. September 2026

Partner: (<https://www.sparkasse-muensterland-ost.de/>)



Sparkasse
Münsterland Ost

Startzeiten:

- Samstag, 19. September 2026 ab 10.00 Uhr
- Sonntag, 20. September 2026 ab 10.00 Uhr

Startberechtigt:

Sportlerinnen und Sportler auch ohne Vereinszugehörigkeit ab 13 Jahren

Mannschaftswertung:

Drei Aktive eines Vereins bilden eine Mannschaft.

Wettkampfdisziplinen:

Jedermann-Zehnkampf

Samstag

1. 100 Meter
2. Weit*
3. Kugel*
4. Hoch*
5. 400 Meter

Sonntag

6. 60/80/100 (tel:60/80/100)/110 Meter Hürden
7. Diskus*
8. Stab*
9. Speer*
10. 1500 Meter

*Tausch der Reihenfolge möglich

Siebenkampf

Samstag

1. 80/100 Meter Hürden
2. Hoch
3. Kugel
4. 200 Meter

Sonntag

5. Weit
6. Speer
7. 800 Meter

Siebenkampf U16

Samstag

1. 100 Meter

2. Weit
3. Kugel
4. Hoch

Sonntag

5. 80 Meter Hürden
6. Speer
7. 800 Meter

Hürdenhöhe beliebig wählbar

Anfangshöhe Hochsprung 0,80 m, Steigerung um 5 cm.

Anfangshöhe Stabhochsprung 1,10 m, Sprunghöhen 1,10 m, 1,40 m, 1,70 m, 1,90 m, 2,10 m, 2,30 m, anschließend in 10-cm-Schritten.

Stoß- und Wurfgewichte original gemäß Altersklasse.

Der Veranstalter behält sich vor, die Reihenfolge der technischen Disziplinen zu tauschen.

Anmeldung:

Anmeldungen sind ab dem 29. März 2026, 18 Uhr, über das Anmeldeportal

<https://my.raceresult.com/391449/registration> (<https://my.raceresult.com/391449/registration>) möglich. Es werden 100 Anmeldungen zum Zehnkampf und 25 Anmeldungen zum Sieben angenommen.

Ausgabe der Startunterlagen am Samstag ab 8.30 Uhr im Stadion.

Ansprechpartner:

- Dirk Kaldewei
Tiggeskamp 9
59269 Beckum
Tel. 0151/28 09 74 74 (tel:0151/28 09 74 74)
dirk.kaldewei@yahoo.de

Meldeschluss:

Sobald die maximale Teilnehmerzahl von 100 Zehnkämpferinnen und Zehnkämpfern bzw. Siebenkämpferinnen erreicht ist.

Startgeld:

- Zehnkampf:

- Anmeldung bis 1. Mai 2026: 25 €
- Anmeldung zwischen 2. Mai und 31. Juli 2026: 30 €
- Anmeldung zwischen 1. August und 4. September 2026: 35 €
- Anmeldung ab dem 5. September 2026: 50 €
- Siebenkampf:
 - Anmeldung bis 1. Mai 2026: 20 €
 - Anmeldung zwischen 2. Mai und 31. Juli 2026: 25 €
 - Anmeldung zwischen 1. August und 4. September 2026: 30 €
 - Anmeldung ab dem 5. September 2026: 45 €
- Zehnkampf-T-Shirt: 15 € (Bitte bis spätestens 9. September 2026 anmelden)

Der Teilnehmer erteilt mit der Anmeldung über my.raceresult.com eine Bankeinzugsermächtigung. Das Startgeld wird drei bis fünf Tage nach der Anmeldung durch die race result AG via SEPA Lastschrift eingezogen. **WICHTIG:** Bei Teilnehmern, die zum Jedermann-Zehnkampf bzw. Siebenkampf nicht antreten, wird **keine** Erstattung der Gebühren vorgenommen. Es besteht keine Anspruch auf Rückzahlung des Startgeldes.

Allgemeine Hinweise:

Alle Laufwettbewerbe mit elektronischer Zeitmessung. Alle Geräte einschließlich der Stabhochsprungstäbe werden vom Veranstalter gestellt. Es sind vier Zehnkampfriegen und zwei Siebenkampfriegen vorgesehen. In zwei Zehnkampfriegen muss voraussichtlich die Reihenfolge der technischen Disziplinen zwischen dem ersten und zweiten Tag getauscht werden. Sofern eine Originalzehnkampfreihenfolge erfolgen soll (z.B. für Startpassinhaber), bitte bei der Meldung angeben.

Wettkampffregeln:

Wurf- und Stoßgewichte wählen die Athletinnen und Athleten gemäß ihrer Altersklasse. Die Hürdenstrecke und die Hürdenabstände wählen die Athletinnen und Athleten gemäß ihrer Altersklasse. Es sind Erleichterungen bei den Hürdenhöhen möglich (werden am Ende des Wettkampftages abgefragt), in diesem Fall ist das Mehrkampfergebnis nicht bestenlistenrelevant. Es erfolgt eine Altersklassenwertung gemäß Punktwertung mit Altersklassenfaktoren.

Siegerehrung:

Die Siegerehrung erfolgt nach Wettkampfbefende. An dieser Siegerehrung (pro Riege) nehmen Zehnkämpfer/innen bzw. Siebenkämpferinnen teil, die das Ziel erreicht haben.

Auszeichnungen:

Urkunden für alle Teilnehmer

Ergebnislisten:

werden hier unter www.lgahlen.de nach dem Wettkampf bereitgestellt.

Verpflegung:

Für Verpflegung und Getränke ist an beiden Wettkampftagen im Stadion gesorgt.

Haftung:

Der Veranstalter haftet nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen.

Hinweis:

Bitte gehen Sie nur ausreichend trainiert an den Start. Als Anfänger konsultieren Sie vor Beginn des Trainings ihren Haus- oder einen Sportarzt.

Es gelten die Internationalen Wettkampfregeln sowie die Leichtathletikordnung und die Veranstaltungsordnung des Deutschen Leichtathletik-Verbandes.

Datenschutz

Mit der Abgabe einer Meldung erklärt der Verein, dass er und die gemeldeten Teilnehmer in die Speicherung der personenbezogenen Daten einverstanden sind und auch damit, dass die Wettkampfdaten in Meldelisten, Wettkampfprotokollen und Ergebnislisten, auch auf elektronischem Wege, veröffentlicht werden. Die Veröffentlichung erfolgt auf den Internetseiten www.lgahlen.de, www.ladv.de, www.flvwdialog.de, auf der Internetseite des Deutschen Leichtathletik-Verbandes e.V. (DLV) www.leichtathletik.de sowie im Seltec-Leichtathletik Ergebnisportal www.laportal.net. Weiter erfolgt eine elektronische Übermittlung zum DLV an den Deutschen Leichtathletik-Verband e.V. (DLV) mit dem Ziel der Erstellung der Deutschen Bestenlisten sowie der Bestenliste auf Vereins-, Kreis- und Landesverbands-Ebene. Zusätzlich erklärt der Verein mit Abgabe der Meldung, dass die in der Anmeldung genannten Daten sowie im Rahmen der Veranstaltung erstellte Fotos, Filmaufnahmen oder fotomechanische Vervielfältigungen ohne Vergütungsansprüche des jeweiligen Teilnehmers vom Veranstalter an Dritte wie Medien und Sponsoren genutzt werden dürfen.

Trägervereine

ASC Ahlen (<http://www.asc-ahlen.de>)

Rot-Weiß Ahlen (<http://www.rwahlen.de>)

TuS Westfalia Vorhelm

(<http://www.westfalia-vorhelm.de>)

Fortuna Walstedde (<http://www.fortuna-walstedde.de>)

**Sitemap (/sitemap/?
L=92%2F%27123)**