



### Vorwort

Wien-Millstatt, 3. März 2009

Liebe Teilnehmer, werte Zehnkampf-Interessenten,



1421 Frauen wagten bei uns bisher Stabhochsprung!

Startzeiten-Plan				
GR.	Bewerbsfolge	100 m Sa	110mH So	Nenngeld
1	Blöcke vertauscht	08:00	07:00	30,-
2	Blöcke vertauscht	08:10	07:10	30,-
3	Blöcke vertauscht	08:20	07:20	30,-
4	Blöcke vertauscht	08:30	07:30	30,-
5	olymp.Stab vor Di	08:40	07:40	40,-
6	olymp.Stab vor Di	08:50	07:50	40,-
7	olymp.Stab vor Di	09:00	08:00	40,-
8	olymp.Stab vor Di	09:10	08:10	40,-
9	vertauscht	09:20	08:30	35,-
10	vertauscht	09:30	08:40	35,-
11	vertauscht	09:40	08:50	35,-
12	vertauscht	09:50	09:00	35,-
13	olympisch	10:10	09:20	50,-
14	olympisch	10:20	09:30	50,-
15	olympisch	10:30	09:40	50,-
16	olympisch	10:40	09:50	50,-
17	vertauscht	10:50	10:10	40,-
18	vertauscht	11:00	10:20	40,-
19	vertauscht	11:10	10:30	40,-
20	vertauscht	11:20	10:40	40,-
21	olympisch	11:40	11:10	55,-
22	olympisch	11:50	11:20	55,-
23	olympisch	12:00	11:30	55,-
24	olympisch	12:10	11:40	55,-
25	vertauscht	12:20	11:50	45,-
26	vertauscht	12:30	12:00	45,-
27	vertauscht	12:40	12:10	45,-
28	vertauscht	12:50	12:20	45,-
29	olymp.Stab n Sp	13:00	12:30	50,-
30	olymp.Stab n Sp	13:10	12:40	50,-
31	olymp.Stab n Sp	13:20	12:50	50,-

Dauer 4,5 bis 6 Stunden / Tag, Details auf werthner.at !  
Getauscht werden nur die technischen Disziplinen.



100m-LAUF



WEITSPRUNG



KUGELSTOSS



HOCHSPRUNG



400m-LAUF

# JEDERMANN 2009 ZEHNKAMPF

- der weltgrößte Zehnkampf – DAS besondere Erlebnis -

Wien, 4./5. Juli  
USZ Schmelz



Miss Austria Marina Schneider glänzte beim JM 2008 (Hoch 1,78)

www.werthner.at

Organisationsteam: Markus Dittrich, 10kampfl@casc.at, Dr. Georg Werthner, georg.werthner@aon.at in Kooperation mit der Union West-Wien



110m-HÜRDEN



DISKUSWURF



STABHOCH



SPEERWURF



1500m-LAUF

schon 1984, kurz nach der Rückkehr von meinem dritten Olympiazehnkampf in Los Angeles, habe ich den „Jedermann-Zehnkampf“ ins Leben gerufen. So feiern wir 2009 schon das 25-Jahr-Jubiläum! Die Wirtschaftskrise und das Bruce Springsteen-Konzert am 5.7. standen der Rückkehr ins mittlerweile laubbahnanierte Praterstadion im Wege. So werden wir am 4./5. Juli (Schlusslauf in Wien) am USZ Schmelz (1150) veranstalten, wo wir schon 1998 und 1999 mit großen Zehnkämpfen (siehe all-time-Liste) zu Gast sein durften, die viele Starter noch heute loben. Meine Familie und neue Projekte in meiner Wahlheimat Millstatt haben mich zu dem Entschluß kommen lassen, dieses Jahr nur mehr jede zweite Woche nach Wien zu reisen. Daher möchte ich hier offiziell bekanntgeben, daß ich die Veranstalterrolle heuer mit dem aktuell besten Wiener Zehnkämpfer Markus Dittrich (UWW) teilen werde. Markus, der seit Jahren einen Großteil seines Trainings am USZ Schmelz absolviert, kennt die dortigen Gegebenheiten bis ins Detail und wird die Vorbereitung vor Ort in die Hand nehmen. Als EDV-Unternehmer wird er auch einen großen Teil der web-Kommunikation betreuen. Beim großen Di-Training wird er jede Woche dabei sein, das große gemeinsame Aufwärmen werden wir alternierend leiten (ich möchte jede zweite Woche kommen, um den Kontakt zu meinen Teilnehmern nicht zu verlieren). Mit Markus Dittrich bleibt ein mir sehr wichtiges Prinzip aufrecht: Der JM-10-K ist gemacht ...von Athleten für Athleten!.

Nachdem in Wien in 16 Jahren schon 8520 Zehnkämpfe mit 7793 Punkteresultaten (darunter auch 2 x WR Roman Sebrle) absolviert worden sind, hoffen wir auf viele Neustarter und Comebacks von Teilnehmern der 90er-Jahre und haben die Kapazität gegenüber den zuletzt bewußt kleineren letzten Ausgaben am Wienerberg wieder aufgestockt.

Viel Freude an der Olympischen Kernsportart Stadionleichtathletik wünscht Euer Georg Werthner

Liebe Zehnkämpfer!

Ich bin mit viel Ehrgeiz und Leidenschaft Zehnkämpfer und freue mich daher ganz besonders ein Teil des heurigen JM-10-Kampfes zu sein. Für mich gilt: Es sind die 10 Bewerbe weswegen ich den 10-Kampf ausübe und mich dieser so begeistert - auch wenn mir manche mehr und manche weniger liegen. Was wäre ein Wettkampf ohne diese 800 Schritte am Ende... Und genau diese Begeisterung möchte ich gerne mit euch teilen und an euch weitergeben!

Euer Markus Dittrich

### Verteilung der Wien-Ergebnisse 1993-2008:

1-1000	798	10,2%
1000-2000	1687	21,6%
2000-3000	2481	31,8%
3000-4000	1838	23,6%
4000-5000	708	9,1%
5000-6000	184	2,4%
6000-7000	62	0,8%
7000-8000	33	0,4%
über 8000	2	0,0%

### Altersverteilung 93-08:

< 20	646	7,86%
20-29	3577	43,50%
30-39	3023	36,76%
40-49	708	8,61%
50-59	174	2,12%
60-69	60	0,73%
> 70	35	0,43%

	Punkte	100m	Weit	Kugel	Hoch	400m	110H	Diskus	Stab	Speer	1500m
eine	1	17,83	2,25	1,53	0,77	81,21	28,09	4,10	1,03	7,12	7:54,11
grobe	100	15,86	3,28	3,39	1,04	71,96	24,07	10,44	1,78	15,34	6:49,08
Übersicht	200	14,87	3,97	5,15	1,22	67,27	22,14	16,08	2,31	22,82	6:16,84
	300	14,09	4,56	6,87	1,38	63,57	20,65	21,46	2,76	30,04	5:51,57
	400	13,41	5,09	8,56	1,52	60,40	19,38	26,68	3,18	37,06	5:29,96
Tabelle	500	12,81	5,59	10,24	1,65	57,57	18,25	31,78	3,57	43,96	5:10,73
IAAF	600	12,26	6,06	11,89	1,77	54,98	17,23	36,80	3,94	50,74	4:53,20
Männer	700	11,76	6,51	13,53	1,89	52,58	16,29	41,72	4,29	57,46	4:36,96
	800	11,27	6,95	15,16	2,00	50,32	15,41	46,60	4,64	64,10	4:21,77

# Ausschreibung 2009

Eingeladen: Alle, die den olympischen ZEHNKAMPF als Zweitageserlebnis kennenlernen wollen!

## JEDERMANN-(JEDEFRAU)-KLASSE:

Hobbysportler/innen von 15 bis 39. Kriterium: mindestens fünf Jahren keine LA-Verbandswettkämpfe.

## HALBPROFI-KLASSE:

Aktive Leichtathleten/Innen, die aktuell bei Verbandswettkämpfen starten. Oder in die Wartefrist fallen.

## IAAF-GRUPPE:

Aktive Leistungszehnkämpfer in eigener Gruppe. Komplette nach IAAF-Regeln (mit 1,06 m hohen Hürden).

## MASTERS-KLASSE:

Teilnehmer über 40 Jahre (Stichtag 4. Juli 1969). Nur Hürdenhöhe (76/60) erleichtert gegenüber Olympia.

## TEAMWERTUNG, FIRMIENWERTUNG:

Vier Teilnehmer nennen spätestens vor dem 100m-Start Teamnamen. Punktesumme der drei Besten.

## ZEHNKAMPF-MARATHON-KOMBI-WERTUNG "TITANMAN":

Für Finisher von Marathons (und Halbmarathons) April bis Juni '09. Punktetabelle auf [www.werthner.at](http://www.werthner.at)!

### Punktevergabe/ Sonderregeln:

Grundsätzlich kommen Bewerbe, Regeln und die Punktetabellen der IAAF wie bei Olympischen Spielen zur Anwendung. Lediglich beim Hürdenlauf bieten wir Erleichterungen an (91 cm statt 106 cm Hürdenhöhe für JM, Frauen und Senioren werden, auf den inneren Bahnen laufend, 76 cm hohe Hürden meistern, Frauen ab 40 wahlweise 60 cm hohe Gummihürden). Ausgangshöhen heuer 81 cm bei Hoch bzw. 1,15m bei Stab. Steigerungen in der JM-Klasse 4 cm bzw. 20 cm.

### Die wichtigsten 10-K-Regeln:

Drei Versuche bei Weit, Kugel, Diskus, Speer. Drei Versuche pro Höhe bei Hoch/Stab. Dazu ein JOKERVERSUCH in zwei Tagen. Die Wurfgewichte lauten wie bei Olympia: Kugel 7,26kg (M) / 4kg (F); Diskus 2kg / 1kg; Speer 800g/600g - wobei auch heuer zur Sicherstellung der Vergleichbarkeit alle Teilnehmer (auch Jugend und Senioren) diese Olympischen Gewichte der allg. Kl. verwenden.

### Anmeldung:

Durch Zahlung des Nenngelds binnen einer Woche nach Ausfüllen des online-Meldeformulars ([www.werthner.at](http://www.werthner.at)) auf das Konto 31468445007 bei der Volksbank Wien AG (BLZ 43000). Reservierung womöglich persönlich von eigenem Mail-Account durchführen! Meldungen von Drittpersonen und Meldungen von Gruppen sind möglich - nach Absprache mit Markus Dittrich (10kampf@casc.at).

### Nenngeld:

Auch heuer gibt es eine Staffelung nach Startzeit bzw. nach Bewerberabfolge zwischen € 30.- und € 55.-. Details beim Startzeitenplan. Bei Motivierung und 10-K-Begleitung von Neustartern gibt es heuer für die Werber Rabatte (1 - 33 %, 2 - 66 %, 3 - 100 % Nenngelerlass!). Jede Teamnominierung ist bis 31.5. gratis, ab Juni € 10.-.

### Was bekommt man fürs Nenngeld?

Startplatz in zehn Bewerben. Reservierte Laufbahn über 100, 400 und 110 m Hürden. Ein umfangreiches Wettkampf-Package mit Zehnkampf-T-Shirt, Programmheft, persönlicher Startnummer und zahlreichen für den Zehnkampf wertvollen Produktproben, dazu zwei Tage Gruppenbegleitung durch ein Dreier-Team mit 10-K-Experten an der Spitze, regelmäßig Einsicht in Zwischenergebnislisten, Physiotherapie- und Massagemöglichkeit, Ermäßigungsbon für Pasta-Party, persönliche Urkunde mit allen Leistungen. Chance auf Warenpreise bei der Schlußsiegerehrung, Benutzung der Wettkampfgeräte sowie der Wettkampfanlagen, zwei Monate (Mai und Juni, Dienstag) Gratstraining unter Anleitung in Schönbrunn, auf Anfrage ev. auch in anderen Regionen Österreichs. Der Anspruch auf die genannten Sach- und Vorleistungen (und die ganze administrative Bearbeitung) besteht übrigens auch bei verletzungsbedingter Nichtteilnahme, daher ist grundsätzlich keine Rückleistung des Nenngeldes vorgesehen. Allerdings sind wir - wie kaum ein anderer Veranstalter - bei Abmeldung aus triftigem Grund bis 22. Mai bereit, 50% des Nenngeldes rückzuerstatten.

### Regelmäßige Trainings:

Das traditionelle DIENSTAG-Training (18:15 bis 20:00)! Heuer unter Leitung des Wiener Zehnkampfmeisters Markus Dittrich und jede zweite Woche auch von Georg Werthner. Neuer Ort USZ Schönbrunn. Ab Mai für gemeldete Teilnehmer kostenlos. März und April noch ein Trainerkostenbeitrag von € 2.-. Weitere Angebote in Kooperation mit dem ULC Schönbrunn sind in Planung. Details unter „Training“ auf [www.werthner.at](http://www.werthner.at).



### Sicherheits- Hinweise

Wir bitten alle Teilnehmer, sich vor Beginn des Aufbautrainings einer sportärztlichen Untersuchung (wenn möglich mit Belastungs-EKG) zu unterziehen. Dem Aufwärmen und Vordehnen der Muskulatur sollte insbesondere vor Absolvierung der ersten intensiveren Sprintläufe ausreichend Zeit gewidmet werden. Der Veranstalter schließt Haftung für Schäden aus Diebstahl, Unfällen oder Überanstrengung grundsätzlich aus und fordert die Teilnehmer zu guter Vorbereitung sowie zu Sorgfalt und Umsicht in Training und Wettkampf - besonders bei den Wurfbewerben - auf. Da auch bei bester Präparierung der Anlagen ein kleines Restrisiko verbleibt, empfiehlt der Veranstalter den temporären Abschluß einer privaten Unfallversicherung. Laufspikes erhöhen den Speed sowie die Trittsicherheit und bringen wertvolle zusätzliche Punkte in acht von zehn Bewerben.

### Sieger- Ehrungen

Gruppensiegerehrung: ca. 40 Minuten nach 1500 m-Zieldurchlauf führt jedes (dreiköpfige) Betreuersteam eine stimmungsvolle Siegerehrung mit persönlichen Urkunden und Gruppenergebnislisten durch. Für die ersten Drei gibt es heuer wieder Geschenkkörbe und Warenpreise. Gesamtsiegerehrung: Die Top-10 der Gesamt-Jedermann-Wertung werden geehrt. Gesondert geehrt werden die ersten Drei folgender Klassen: Frauen, Rookies, Masters weiblich u. männlich, IAAF-Klasse, HP, Teamwertung, Firmenwertung und die die Ältesten. Warenpreise werden unabhängig von der Leistung unter allen noch anwesenden Finishern bei der Siegerehrung verlost.

## SCHIELLEITEN-KURS Do 30. 4. – So 3. 5. 2009

**BSFZ Schloß Schielleiten, Stmk (BEGINN**

**Donnerstag 10:00, ENDE Sonntag 17:00)**

Eingeladen: Alle 10K-Interessierten, auch Neulinge

**INHALTE:** ein umfassender Einblick in das Zehnkampftraining. Stabhochsprung, Speerwurf, Hürdenlauf, Diskuswurf werden besonders forciert. Geheimnisse des „Schnellerwerdens“ werden verraten. Bewährte Trainingsformen zur Verbesserung der Basiskondition und der Schnellkraft werden vermittelt. Plus Videoanalysen, Conconi-Test, Vorträge. Ein abendlicher Besuch d Therme Waltersdorf u. Buschnschankausflug runden K. ab.

**KURSLEITUNG:** Dr.Georg Werthner (Olympiazehnkämpfer 76,80,84,88) mit Franz Krenn und weiteren 10-K-Fachleuten.

**KURSBEITRAG:** (Sonderpreis für JM) inkl. VP € 250.- (Basis: Zweibettzimmer im Hauptgebäude). Aufschläge für Einbett- und Schloss-Zimmer.

**ANMELDUNG:** Bis 22.4. bei GW unter 3001451 (0660, 0650, 06991) oder [georg.werthner@aon.at](mailto:georg.werthner@aon.at)

## St.MORITZ-HÖHENCAMP Sa 30. Mai bis Sa 6. Juni 2009

**Appartmenthaus „Residenz am See“ direkt neben der LA-Anlage in St.Moritz-Bad (1774 m). (BEGINN Samstag abend, ENDE Sa 12:00)**

Eingeladen: Alle 10-K-Interessierten jedes Alters, jedes Leistungsniveaus.. Die Anreise läßt sich auch bestens mit einem Besuch beim Zehnkampf-Meeting in Götzis verbinden!

**INHALTE:** wie Schielleiten, noch angereichert um wertvolle Elemente des Höhenstrainings an den Seen und der Corviglia-Finnenbahn auf 2350 m. Die Infrastruktur ist mit 80 km Laufwegen, mit Olympia-Kraftkammer und mit besten LA-Anlagen (inkl. Stabhoch) nahezu perfekt. Ideale Hämoglobinanreicherung vier Wochen vor dem JM-10-K.

**KURSLEITUNG:** Dr.Georg Werthner  
**KURSBEITRAG:** Kurs und Nächtigung € 250.- (Basis: 4-er Appartment, Selbstverpflegung).

**ANMELDUNG:** möglichst schon im März, allerspätestens bis 12.5. bei Georg Werthner.