



BUNDESPORT- UND FREIZEITZENTRUM
Schloß Schielleiten



Vorwort

Millstatt, am 8. März 2010

Liebe TeilnehmerInnen,

nach 17 Jahren im Raum Wien bringe ich meinen Zehnkampf, der immerhin seit 1993 Jahr für Jahr der teilnehmerstärkste der Welt war (im Jahr 2000 sogar mit 1007 Punkte-sammlern der größte 10-K der Sportgeschichte), dieses Jahr an den schönsten Zehnkampfort Österreichs. Schon in den 60er-Jahren gab es hier im Schlosspark Weltklasse-Zehnkämpfe (z.B. JWLB durch Joachim Kirst 1967), auch der EC-Erfolg 1979 und der ÖLV-Rekord 1982 sowie 50 schöne Wochen mit LA-Kursen seit 1971 lassen mich für diesen Ort schwärmen! Und haben mich auf die Idee gebracht, Euch Jedermann-Zehnkämpfern auch mal dieses großartige Ambiente anzubieten!

Ich hoffe sehr, daß viele von Euch den gar nicht allzu weiten Weg auf sich nehmen werden. Das Erlebnis, einen Zehnkampf im edlen Park absolvieren zu dürfen und die Wettkampfnacht direkt im Schloß verbringen zu können, wird Euch für die zusätzlichen Kilometer mehr als entschädigen!
Das BSFZ und der StLV mit Ex-Zehnkämpfer DI Reinhold Heindinger als Präsident nehmen uns sehr gut auf. Freue mich schon sehr und hoffe mit vielen von Euch ein großes Sportfest feiern zu können, herzlichst Euer

Georg Werthner
Olympiazehnkämpfer 76,80,84,88
8-facher österr. Zehnkampfmeister



JEDERMANN-ZEHNKAMPF

5./6.Juni 2010 in SCHIELLEITEN

NEWS

- der weltgrößte Zehnkampf am schönsten Zehnkampf-Ort -

Für die **Wettkampfnacht** von Sa 5.6. auf So 6.6. sind alle 190 Betten des BSFZ für unsere Teilnehmer und deren Familienmitglieder reserviert. Bitte direkt buchen unter 03176-8811-0 Mail: schielleiten@bsfz.at

Nächtigung/Frühstück wird (je nach Haus) € 43 bis € 49. - **kosten**. Essen dazu Mittag 8,60, Abend 7,30

Dauer: Pro Tag ist jede Gruppe etwa 4 ½ bis 6 Stunden unterwegs. Meldestelle bitte spätestens 60 min, Aufwärmen der Gr. 45 min vor Start.

Anreise über die A 2, Ausfahrten Hartberg oder Bad Waltersdorf, dann n. 15 km



Stabhochsprung-Techniken sind höchst unterschiedlich.....

...aber für alle binnen weniger Viertelstunden erlernbar!

	Punkte	100m	Weit	Kugel	Hoch	400m	110H	Dis kus	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
Über-	200	14,87	3,97	5,15	1,22	67,27	22,14	16,08	2,31	22,82	6:16,84
sicht	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

Veranstalter: Dr. Georg Werthner, Österr. 10K-Meister 75,77,79,80,84,86,88 georg.werthner@aon.at



www.werthner.at

Das Sieger-Trio beim 100-min-Zehnkampf anlässlich des Jedermann-Zehnkampfs 2003

Roman Sebrle (CZE), der Weltrekordmann im Zehnkampf sammelte seine ersten internationalen Erfahrungen bei unseren Jedermann-Zehnkämpfen 1993 und 1994 (siehe auch all-time List). Insgesamt war er 6 x bei uns zu Gast!

Die Steiermark war im Zehnkampf immer stark vertreten. In der österreichischen Meisterliste findet man Namen wie Fritz Pingl, Arnulf Pilhatsch, Ingo Peyker, Horst Mandl, Sepp Zellbauer und eben auch die hier abgebildeten 8000-Punkte-Zehnkämpfer Klaus Ambrosch (li) und Thomas Tebbich (re)



Ausschreibung Georg-Werthner-Zehnkampf 2010 in Schielleiten

Eingeladen: Hobbysportler, Gesundheitssportler, aber auch Leistungssportler anderer Sparten, die die OLYMPISCHE DISZIPLIN ZEHNKAMPF innerhalb von zwei Tagen kennenlernen und erleben wollen!

JEDERMANN-(JEDEFRAU)-KLASSE: 18 - 39 J. (mind. seit 5 Jahren keine LA-Verbandswettkämpfe)

HALBPROFI-KLASSE: LeichtathletInnen, die bei Verbandswettkämpfen starten. Oder in Wartefrist fallen.

IAAF-GRUPPE: Leistungszehnkämpfer in eigener Gruppe (15). Komplette nach IAAF-Regeln (1,067 m Hü).

MASTERS-KLASSE: TeilnehmerInnen über 40 (Stichtag 5. Juni '70). Hürden (76cm) weiter erleichtert.

JUGEND-KLASSE (neu): Jahrgang 1993 u. jünger. Unter 14 nur in Elternbegleitung. U-18-Gewichte.

TEAM- und FIRNENWERTUNG: Vier pro Team, gewertet wird Punktesumme der drei Besten. Frauen/Masters je + 500 P., IAAF-10-Kämpfer je - 500 P. Anm. ab sofort, spät. 4. Juni. Originelle Namen wählen!

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 82 cm bei Hoch bzw. 1,10m bei Stab. Steigerungen in der JM-Klasse 4 cm beim Hochsprung bzw. 20 cm bei Stabhoch.

Die wichtigsten 10-K-Regeln:

Drei Versuche bei Weit, Kugel, Diskus, Speer. Drei Versuche pro Höhe bei Hoch/Stab. Dazu ein JOKERVERSUCH (eine Besonderheit beim JM) 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 erwachsenen Teilnehmer (auch Senioren) diese Olympischen Gewichte der allg. Klasse verwenden.

Anmeldung:

Nach Ausfüllen des online-Meldeformulars auf www.werthner.at durch Zahlung des Nenngelds binnen einer Woche auf das Konto 00038370964 bei der ERSTE Bank AG (BLZ 20111). Reservierung bitte womöglich persönlich von eigenem Mail-Account durchführen! Meldungen von Dritten und von Gruppen direkt an georg.werthner@aon.at

Nenngeld:

Gestaffelt nach Startzeit bzw. nach Nähe der Bewerbfolge am Olympischen Original zwischen € 30.- und € 55.-. Details finden Sie beim Gruppenplan. Team-Nenngeld € 10.-.

Was bekommt man fürs Nenngeld?

Startplatz in zehn Bewerben. 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, Getränkeempfang Empfang Schloßterrasse Sa 21 Uhr, persönliche Urkunde, Chance auf Warenpreise bei der Schlußsiegerehrung. 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 bei Abmeldung aus triftigem Grund bis 5. Mai bereit, 50% des Nenngeldes rückzuerstatten.

Trainings

In Wien / Graz / Schielleiten sind Probetrainings geplant. Details ab 9.4. auf werthner.at

Sicherheit

Wir raten zu einer sportärztlichen Untersuchung (wenn möglich mit Belastungs-EKG) im Vorfeld. Immer wichtig: Aufwärmen und Vordehnen! Wir schließen Haftung für Schäden aus Diebstahl, Unfällen oder Überanstrengung grundsätzlich aus und bitten um gründliche Vorbereitung und Umsicht. Laufspikes erhöhen Speed und Trittsicherheit.

Sieger-Ehrungen

Gruppensiegerehrung: ca. 40 Minuten nach 1500 m führt jedes Betreuersteam eine eigene Siegerehrung durch – mit Urkunden, die schon alle Einzelergebnisse beinhalten!
Gesamtsiegerehrung: Die Top-10 der JM-Wertung werden geehrt. Dazu die ersten Drei folgender Klassen: Frauen, Masters m & w, Jugend, IAAF, HP, Team u. die Ältesten.

GR. STARTZEITEN NENN- GRUPPENPLAN

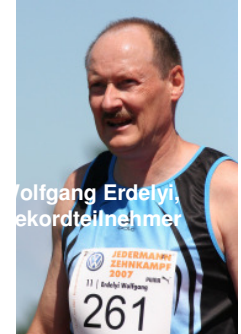
	Sa	So	Euro	BEWERBFOLGE
1	10:00	08:20	30,-	Technikbew erbe vertauscht
2	10:10	08:30	30,-	Technikbew erbe vertauscht
3	10:20	08:00	40,-	olympisch 2.Tg Stab vorgez.
4	10:30	08:10	40,-	olympisch 2.Tag Stb vorgez.
5	11:20	09:30	35,-	Technikbew erbe vertauscht
6	11:30	09:40	35,-	Technikbew erbe vertauscht
7	11:40	09:10	50,-	alles olympisch
8	11:50	09:20	50,-	alles olympisch
9	13:10	10:40	40,-	Technikblöcke Tg 1/Tg 2 vert.
10	13:20	10:50	40,-	Technikblöcke Tg 1/Tg 2 vert.
11	13:30	11:00	55,-	alles olympisch
12	13:40	11:10	55,-	alles olympisch
13	14:20	12:10	40,-	Technikbew erbe vertauscht
14	14:30	12:20	40,-	Technikbew erbe vertauscht
Res15	14:40	12:30	50,-	olympisch 2.Tg Speer vor
Res16	14:50	12:40	50,-	olympisch 2.Tg Speer vor



Martin Flesch, Christian Schorm

Verteilung der Punkte- 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%



Wolfgang Erdelyi
rekordteilnehmer

SCHIELLEITEN-Trainings- CAMP Fr 30.4. – Mo 3.5. 2010

BSFZ Schielleiten (Freitag 10:00 bis Montag 17:00)

INHALTE: Vier Tage Zehnkampftraining in Theorie und Praxis. Stabhochsprung, Speerwurf, Hürdenlauf, Diskuswurf werden besonders forciert. Bewährte Trainingsformen zur Verbesserung der Schnelligkeit, der Basiskondition, der Kraft, der Ausdauer und des Stehvermögens werden vermittelt. Plus Videoanalysen der Lauf- Sprung- und Wurfbewegungen, Conconi-Test, Vorträge. Ein abendlicher Besuch der Theme Waltersdorf, das entspannende Ambiente des Schloßparks und ein Buschenschank-Ausflug ermöglichen die komplementäre Regeneration.

KURSLEITUNG: Dr. Georg Werthner, Franz Krenn
KURSBEITRAG: (Sonderpreis für JM) inkl. VP € 260.- (Basis: Zweibettzimmer im Hauptgebäude). Aufschläge für Einbett- und Schloss-Zimmer.

ANMELDUNG: Bis spätestens 22.4. bei Georg Werthner (06991-610 8000, georg.werthner@aon.at)



Erich Wallner
(Fa. Beiersdorf)