

Anmeldung

Firmenname:.....

Mannschaftsname:.....

Ansprechpartner/In:.....

Adresse:.....

.....

Telefonnummer:.....

E-Mail:.....

Wir nehmen mit Mannschaften am

1. Flensburger Firmenzehnkampf

teil.

Außerdem melden wir uns für folgende
Trainingstage an:

..... 1. Juni

..... 2. Juni

..... 3. Juni

Die Teilnehmergebühr von 50€ pro Mannschaft
überweisen Sie bitte bis zum 31. Mai auf das
Konto 19000567 bei der Nord-Ostsee Sparkasse
BLZ 21750000

Siegerehrung

Das Team mit den meisten Punkten erhält
den Wanderpokal.

Außerdem Medaillen, Urkunden und
Sachpreise.



Anmelden können Sie sich bei unserer
Geschäftsstelle:

LK Weiche
Jan Dreier
Wiesenbogen 5
24999 Wees
04631-547590
janhdreier@aol.com

Meldeschluss ist der 31. Mai 2017



**Schneller...
Höher.....
Weiter.....**

Die ultimative Team-Challenge

2017



1. Firmen-Zehnkampf

in Flensburg

*Ein Zehnkampferlebnis
für Jedermann!*



Liebe Sportlerinnen und Sportler,

sicherlich haben Sie auch schon einmal bei einer Großveranstaltung fasziniert den Kampf von den Königen der Leichtathletik verfolgt.

Warum versuchen Sie es nicht einmal

selbst? **Nein** – nicht gleich in allen

Disziplinen, sondern als Mannschaft mit

Ihren Kollegen/Innen.



Folgende Disziplinen müssen absolviert

werden:

100 m – Weitsprung – Kugelstoßen –

Hochsprung – 400 m – 110 m Hürden –

Diskuswerfen – Stabhochsprung -

Speerwerfen – 1500 m



Regeln

Ihr Team teilt die 10 Disziplinen untereinander auf. Die Mindestgröße eines Teams beträgt 5 Sportler, es können aber auch bis zu 10 Teilnehmer sein. Egal ob männlich oder weiblich, es gibt verschiedene Punktetabellen, so dass der Wettbewerb vergleichbar ist.

Der Wettkampf wird anstelle der 2 Tage somit auf 4 Stunden zu einer kompakten, unterhaltsamen Veranstaltung komprimiert.

Alle Disziplinen werden durch Spezialisten betreut. Zudem fängt Stabhochsprung bei 1,00m an und die Hürden sind maximal niedrig eingestellt.



Training

Um schon einmal in die Disziplinen reinzuschmecken, zu üben und noch fitter zu werden bietet das Trainerteam zusätzliche Termine an. Auch zusätzliche Trainingstermine und Beratung mit der Deutschen Meisterin über 1500m sind möglich.

Mittwoch 1. Juni 19:00 – 20:30 Uhr

Donnerstag 2. Juni 19:00 – 20:30 Uhr

Samstag 3. Juni 10:00 Uhr – 14:00 Uhr

