

**Meldekarte zum  
13. Sternberger Jedermann-Zehnkampf am  
1./2. Juni 2013**

Name: \_\_\_\_\_  
 Vorname: \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  
 Anschrift: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Telefon: \_\_\_\_\_  
 Gewünschte Riege: \_\_\_\_\_  
 T-Shirt Größe: \_\_\_\_\_

Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an dieser  
 Veranstaltung ausreichend trainiert habe,  
 körperlich gesund bin und mir mein  
 Gesundheitszustand ärztlich bestätigt wurde.

Datum: \_\_\_\_\_ 2013

Unterschrift/Erziehungsberechtigte

**Unsere Sponsoren und Partner:**

Stadt Sternberg  
 „Staatlich anerkannter  
 Erholungsort“



# 13. Sternberger Jedermann – Zehnkampf

**Termin/Ort** 1./2. Juni 2013  
 09.00 Uhr, Sternberg, Stadion am See, Seestraße  
**Ausrichter:** 1.LAV Sternberg e.V., A.Damme, Am  
 Mattenstieg 38, 19406 Dabel, Tel: 038485 25973,  
 E-Mail:andre.damme@web.de  
**Teilnehmer:** alle Altersklassen (ab 4 Jahre)  
**Meldetermin:** bis 15.05.2013 an Ausrichter  
**Meldezeit:** bis 30 Minuten vor dem 100m-Start  
**Gebühren:** 20,- EUR auf Konto: 1.LAV Sternberg  
 Konto: 1400010744, BLZ: 14051362, SPK Parchim-Lübz  
 Familie ab 2 Personen je 15,- EUR  
**Riegen:** nach Wunsch der Teilnehmer (bis 16 Starter)  
**Superkids (12-13J.):** vereinfachter Zehnkampf  
**Siegerehrung:** 30 Minuten nach Wettkampf mit  
 Pokalen,Medaillen, Urkunden und Präsenten  
 Jeder Teilnehmer erhält zur Anmeldung am 1.6.13 ein  
 Zehnkampf-T-Shirt (nur bei Einhaltung des Meldetermins)  
**Protokolle:** Org.büro oder unter [www.lav-sternberg.de](http://www.lav-sternberg.de)  
**Hinweis:**Mit einer Unterschrift auf der Meldekarte erkennt  
 der Teilnehmer den Haftungsausschluss des Veranstalters  
 und der Stadt an. Alle ordnungsgemäß angemeldeten  
 Teilnehmer sind über die Sport-Unfall-Versicherung des  
 Landessportbundes M-V versichert.  
**Wettkampfregeln:** IAAF-Regeln und offizielle  
 Punktetabelle Männer, Gewichte der Wurf-und Stoßgeräte  
 entsprechend der Altersklassen (Ausnahme Hürden).  
 Höhensteigerungen: Hochsprung je 5cm und  
 Stabhochsprung je 20cm (ab 1m) **Trainingsmöglichkeiten:**  
 ab 1.5.2013 jeden Die u. Fr ab 17.30 Uhr im Stadion am See  
**Übernachtungen:** über Fremdenverkehrsamt Sternberg,  
 Am Markt 1,Tel.: 03847/444536 oder 03847/451012



**13. Sternberger Jedermann-Zehnkampf 1./2.6.2013**  
 Start 100m bzw. 110m Hü., jeweils ab 9.00 Uhr

<b>Punkteübersicht 1.Tag</b>					
	100m	Weit	Kugel	Hoch	400m
<b>1 Pkt.</b>	17,83	2,25	1,53	0,77	81,21
<b>100 Pkt.</b>	15,86	3,28	3,39	1,04	71,96
<b>200 Pkt.</b>	14,87	3,97	5,15	1,22	67,27
<b>300 Pkt.</b>	14,09	4,56	6,87	1,38	63,57
<b>400 Pkt.</b>	13,41	5,09	8,56	1,52	60,40
<b>500 Pkt.</b>	12,81	5,59	10,24	1,65	57,57
<b>600 Pkt.</b>	12,26	6,06	11,89	1,77	54,98

<b>Punkteübersicht 2.Tag</b>					
	110mHü	Diskus	Stab	Speer	1500m
<b>1 Pkt.</b>	28,09	4,10	1,03	7,12	7:54,11
<b>100 Pkt.</b>	24,07	10,44	1,78	15,34	6:49,08
<b>200 Pkt.</b>	22,14	16,08	2,31	22,82	6:16,84
<b>300 Pkt.</b>	20,65	21,46	2,76	30,04	5:51,57
<b>400 Pkt.</b>	19,38	26,68	3,18	37,06	5:29,96
<b>500 Pkt.</b>	18,25	31,78	3,57	43,96	5:10,73
<b>600 Pkt.</b>	17,23	36,80	3,94	50,74	4:53,25

**Die Sieger von Sternberg:**

- 1998: J. Kawelke 5218 Pkt. Güstrow
- 1999: J. Stielow 5116 Pkt. Gadebusch
- 2000: J. Kawelke 5243 Pkt. Güstrow
- 2001: J. Kawelke 5493 Pkt. Güstrow
- 2002: J. Kawelke 5439 Pkt. Güstrow
- 2003: Ch. Pethke 5829 Pkt. Spandau
- 2005: J. Kawelke 4901 Pkt. München
- 2006: J. Kawelke 4918 Pkt. München
- 2007: J. Brüggemann 5258 Pkt. Sternberg
- 2008: T. Sielaff 5797 Pkt. Sternberg
- 2011: J. Schurath 5024 Pkt. Berlin
- 2012: Ch. Sieg 5575 Pkt. Rostock

