

AUSSCHREIBUNG

36. Internationaler Läuferzehnkampf und

2. Internationaler Jugendläufersechskampf in Sömmerda

Datum	30.05.-02.06.2019
Austragungsort	Kurt-Neubert-Sportpark Fichtestraße 23 99610 Sömmerda
Austragender Verein	SV Sömmerda e.V. Abteilung Leichtathletik www.leichtathletik-soemmerda.de
Gesamtleitung	Anne Hölzer und Anke Jaeger
Ansprechpartner	Anne Hölzer Telefon (0 36 34) 372 38 10 info@leichtathletik-soemmerda.de
Koordinator des Internationalen Läuferzehnkampfes	Uwe Warmuth www.l10k.de
geografische Lage	Sömmerda liegt zentral in Mitteldeutschland, im sogenannten „Grünen Herzen“ Deutschlands, im Bundesland Thüringen. Sömmerda hat ca. 20.000 Einwohner und ist als Kreisstadt des gleichnamigen Landkreises sehr gut ans bundesdeutsche Autobahnnetz angeschlossen und liegt nur ca. 20 km von der Landeshauptstadt Erfurt entfernt.
Parkmöglichkeiten	befinden sich direkt vor dem Stadion oder vor der benachbarten Unstruthalle (Dreifeldersporthalle).
Was ist ein Läuferzehnkampf?	Das ist ein leichtathletischer Mehrkampf, bei dem jeder Läufer zehn verschiedene Laufdisziplinen von 60 m bis 10.000 m absolvieren muss. Der Läuferzehnkampf findet immer von Christi Himmelfahrt bis zum Sonntag danach statt. Dabei stehen an den ersten drei Tagen jeweils früh der Sprint (60–100–200m), mittags die lange Strecke (1.500 – 3.000 – 5.000 m) und am frühen Abend die Mittelstrecke (400 – 800 – 1.000 m) auf dem Plan. Den krönenden Abschluss bildet am 4. Tag der 10.000-m-Lauf.
Was ist ein Läufersechskampf?	Das ist ein leichtathletischer Mehrkampf, bei dem ausschließlich Läufer der Altersklasse 14/15 an den Start gehen. Jeder absolviert sechs verschiedene Laufdisziplinen von 60 m bis 3.000 m absolvieren muss. <ol style="list-style-type: none">1. Tag: 60m und 2.000m2. Tag: 100m und 800m3. Tag: 1000m4. Tag: 3.000m
Meldungen	bis spätestens 16. Mai 2019 über das Online-Meldeformular auf www.l10k.de Einzelstarter melden ebenfalls über das Online-Meldeformular auf www.l10k.de

Startgeld	<p>L10K Meldung bis 28.02.2019 45,00 € Meldung bis 30.04.2019 50,00 € Meldung bis 16.05.2019 55,00 €</p> <p>Nachmeldung am Wettkampftag 65,00 €</p> <p>L6K Meldung bis 28.02.2019 25,00 € Meldung bis 30.04.2019 30,00 € Meldung bis 16.05.2019 35,00 €</p> <p>Nachmeldung am Wettkampftag 45,00 €</p> <p>Einzelstarter bei Meldung bis 16.05.2019 5,00 € pro Disziplin bei Meldung nach dem 16.05.2019 10,00 € pro Disziplin</p>
Zahlung des Startgeldes	<p>Die Zahlung des Startgeldes erfolgt innerhalb von 7 Tagen nach Anmeldung auf folgende Bankverbindung:</p> <p>Kontoinhaber: Sportverein Sömmerda Institut: Sparkasse Mittelthüringen IBAN: DE96 8205 1000 0163 0741 27 VWZ: L10K Name des Läufers</p>
Abmeldung im Verhinderungsfall	<p>Wenn die Abmeldung bis zum 16.05.2019 erfolgt, wird die überwiesene Startgebühr abzgl. 10 € Verwaltungsaufwand zurückerstattet. Bei Abmeldungen nach dem 16.05.2019 erfolgt keine Rückzahlung der Startgebühr.</p>
Startnummernausgabe	<p>Mittwoch, 29. Mai 2019 18.00 - 20.00 Uhr Donnerstag, 30. Mai 2019 9.00 – 11.30 Uhr</p> <p>Die Nummernausgabe erfolgt im Kurt-Neubert-Sportpark Sömmerda. (Alte Gaststätte, Zugang vom Stadion)</p>
Einzelstarts	<p>An jeder Disziplin des Läuferzehnkampfes können auch Einzelstarter teilnehmen. Es gilt der Zeitplan des Läuferzehnkampfes. Nachmeldungen sind bis 1 Stunde vor Start des Wettkampfes im Wettkampfbüro möglich.</p>
Wertung	<p>Die Wertung erfolgt in den unten angegebenen Altersklassen. Um in die L10K-Wertung zu kommen, müssen mindestens 6 Disziplinen erfolgreich (= bis ins Ziel) absolviert werden. Unter diesen 6 Disziplinen muss mindestens eine lange Strecke ab 3.000m sein.</p> <p>Um in die L6K-Wertung zu kommen, müssen alle sechs Disziplinen erfolgreich absolviert werden.</p> <p>Beim Läuferzehnkampf werden die gelaufenen Zeiten der einzelnen Strecken entsprechend einer Formel in Punkte umgerechnet. Interessierte</p>

	<p>finden genaue Angaben unter http://www.laeuferzehnkampf.eu/DE-Punkte.html</p> <p>Die einzelnen Zeitläufe werden nach der Leistung zusammengestellt. Für den ersten Tag werden die persönlichen Bestzeiten mit der Anmeldung abgegeben. An den Folgetagen werden die Zeiten aus den Leistungen des Vortages hochgerechnet. Damit ist jeder Lauf ein interessanter und spannender Wettkampf. Bei der Zusammenstellung wird nicht auf das Alter geachtet. Es kann also passieren, dass ein 14jähriger in einem Lauf mit „seinem Opa“ steht.</p>
Rahmenprogramm	Informationen zum Rahmenprogramm folgen in den nächsten Wochen.
T-Shirts	Jeder Teilnehmer des Läuferzehnkampfes erhält gemeinsam mit den Startunterlagen ein T-Shirt. Hierfür benötigen wir bei Anmeldung die Wunschgröße. Wir versuchen diese Wünsche soweit wie möglich zu erfüllen, können es jedoch nicht garantieren.
Verpflegung	Es wird vor Ort einen Verpflegungsstand für die Läufer und Gäste geben.
Physiotherapie	Ab dem zweiten Tag wird eine ortsansässige Physiotherapiepraxis Massagen für die Läufer anbieten. Die Kosten sind von den Läufern zu übernehmen. Termine werden durch Aushanglisten vergeben.
Quartiere	<p>Hotel Thüringer Hof Weißenseer Straße 39 99610 Sömmerda (03634) 68730 info@thueringerhof-soemmerda.de www.thueringerhof-soemmerda.de</p> <p>Hotel Ballhaus Feldstraße 19 99610 Sömmerda (03634) 623937 info@hotel-ballhaus.de</p> <p>Hotel Erfurter Tor Kölledaer Straße 33 99610 Sömmerda (03634) 3320 info@hotel-erfurter-tor.de www.hotel-erfurter-tor.de</p> <p>Hotel und Pension Balkan Thomas-Müntzer-Str. 5 99610 Sömmerda (03634) 610031 info@hotelbalkan.de www.hotelbalkan.de</p>

Pension "An der Stadtmauer"

Stadtring 40A
99610 Sömmerda
www.anderstadtmauer.de
(03634) 30497

Pension Erika Näther

Mühlgasse 178
99610 OT Orlishausen
(03634) 623393

Pension "Schlepper"

Am Kraftwerk 2
99610 Sömmerda
www.pension-schlepper.de
(0172) 4105310

3B - Weißensee: Bildungs- und Begegnungsstätte

Runneburg 3
99631 Weißensee
(036374)361803
info@3b-weissensee.de
<http://3b-weissensee.de>

Campingplatz Weißensee

Günstedter Straße 4
99631 Weißensee
(036374) 36936
info@campingplatz-weissensee.de
<http://campingplatz-weissensee.de>

Cafe am Markt - Gaststätte & Pension

Marktplatz 23
99631 Weißensee
(036374) 36660

Hotel Am Fischhof

Fischhof 3
99631 Weißensee
(036374) 240
<http://www.promenadenhof.de>

Hotel Promenadenhof

Promenade 16
99631 Weißensee
(036374) 2220
<http://www.promenadenhof.de>

Ferienwohnung Strickrodt

Ansprechpartner
Nicole Strickrodt
Langer Damm 17a
99631 Weißensee
0172/2490334

Pension Ratsgasse

Ansprechpartner
Familie Kuhn
Landgräfin-Jutta-Str. 48
99631 Weißensee
(036374) 364257 und 0162/9445408

Privatquartiere sind über die Tourist-Information Sömmerda unter (0 36 34) 350-241 oder per Mail unter tourist-info@stadt.soemmerda.de zu erfragen.