

AUSSCHREIBUNG

40. Internationaler Läuferzehnkampf und 6. Internationaler Jugendsechskampf

- Sömmerda –

Datum	29.05.-01.06.2025
Austragungsort	Kurt-Neubert-Sportpark Fichtestraße 23 99610 Sömmerda
Austragender Verein	SV Sömmerda e.V. Abteilung Leichtathletik www.leichtathletik-soemmerda.de
Gesamtleitung	Jasmin Brehme und Anke Jaeger
Ansprechpartner	Jasmin Brehme Telefon: (+49) 01734094955 jasmin.brehme-l10k@gmx.de
Koordinator des Internationalen Läuferzehnkampfes	Uwe Warmuth www.laeuferzehnkampf.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 an das bundesdeutsche Autobahnnetz angeschlossen und liegt nur ca. 20 km von der Landeshauptstadt Erfurt entfernt.
Parkmöglichkeiten	Parkplätze befinden sich direkt vor dem Stadion und vor der benachbarten Unstruthalle (Dreifelderhalle).
Meldungen	Die Anmeldung erfolgt bis spätestens 15.05.2025 über das Online-Meldeformular auf www.laeuferzehnkampf.de Anmeldungen der Einzeldisziplinen erfolgen ebenfalls über das Online-Meldeformular. Nachmeldungen sind bis spätestens 1 Stunde vor Wettkampfbeginn möglich.
Startgeld	L10K Meldungen bis 28.02.2025 60,00€ Meldungen bis 31.03.2025 70,00€ Meldungen bis 15.05.2025 80,00€ Nachmeldungen am Wettkampftag 90,00€ L6K Meldungen bis 28.02.2025 40,00€ Meldungen bis 31.03.2025 50,00€ Meldungen bis 15.05.2025 60,00€ Nachmeldungen am Wettkampftag 70,00€ Einzelstarter Meldungen bis 15.05.2025 10,00€ pro Disziplin Nachmeldungen am Wettkampftag 15,00€ pro Disziplin

Teilnehmerlimit	max. 150 Teilnehmer
Zahlung des Startgeldes	Die Zahlung des Startgeldes muss innerhalb von 7 Tagen nach Anmeldung auf folgende Bankverbindung erfolgen, andernfalls erlischt die Anmeldung: Kontoinhaber: Sportverein Sömmerda Institut: Sparkasse Mittelthüringen IBAN: DE85 8205 1000 0140 0245 06 Verwendungszweck: L10K Name des Läufers/ L6K Name des Läufers
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. Am L10K teilnehmen kann jeder Athlet/ jede Athletin ab der AK U18. Die Disziplinen sind wie folgt auf die vier Tage verteilt: Tag 1: 60 m – 1.500 m – 400m Tag 2: 100 m – 3.000 m – 800 m Tag 3: 200 m – 5.000 m – 1.000 m Tag 4: 10.000 m
Was ist ein Jugendsechskampf?	Das ist ein leichtathletischer Mehrkampf, bei dem jeder Läufer sechs verschiedene Laufdisziplinen von 60 m bis 3.000 m absolvieren muss. Der Jugendsechskampf findet immer von Christi Himmelfahrt bis zum Sonntag danach statt. Am L6K teilnehmen kann jeder Athlet/ jede Athletin der AK U16. Die Disziplinen sind wie folgt auf die vier Tage verteilt: Tag 1: 60 m – 2.000 m Tag 2: 100 m – 800 m Tag 3: 1.000 m Tag 4: 3.000 m
Einzelstarts	An jeder Disziplin des Läuferzehnkampfes (außer 10.000 m) können auch Einzelstarter teilnehmen. Es gilt der Zeitplan des Läuferzehnkampfes.
Wertungen	Die Wertung erfolgt in den unten angegebenen Altersklassen. Um in die L10K-Wertung zu kommen, müssen mindestens 6 Disziplinen erfolgreich (heißt bis ins Ziel) absolviert werden. Unter diesen 6 Disziplinen muss mindestens eine lange Strecke ab 3.000 m sein. Um in die L6K-Wertung zu kommen, müssen alle 6 Disziplinen erfolgreich absolviert werden. Bei beiden Mehrkämpfen erhält jeder Sportler auf Grundlage seiner gelaufenen Zeiten eine Punktezahl. Diese werden am Ende aller Disziplinen zusammengerechnet, um den Gesamtsieger und die Platzierungen zu ermitteln. Interessierte finden genauere Angaben darüber auf www.laeuferzehnkampf.de/DE-Punkte.html
Altersklassen	Unterteilt wird in die üblichen Altersklassen: Frauen: U16, U18, U20, Frauen, W30, W35 (weiter in 5er Schritten) Männer: U16, U18, U20, Männer, M30, M35 (weiter in 5er Schritten)
Startnummernausgabe	Mittwoch, 28.05.2025 18.00 – 20.00 Uhr Donnerstag, 29.05.2025 9.00 – 11.30 Uhr
Starterbeutel	Jeder Teilnehmer des L10K/ L6K erhält einen Starterbeutel, inklusive T-Shirt.
Prämien	Jeder Teilnehmer des L10K/ L6K erhält eine Teilnehmermedaille und eine Urkunde. Die Gesamtsieger männlich/ weiblich erhalten einen Pokal.

Verpflegung	Es wird vor Ort einen Verpflegungsstand für alle Läufer und Zuschauer geben.
Läuferparty	Am 31.05.2025 wird die traditionelle Läuferparty in der Unstruthalle stattfinden. Karten können bei der Anmeldung reserviert oder bei der Startnummernausgabe erworben werden.
Rahmenprogramm	Informationen diesbezüglich folgen später.
Physiotherapie	Informationen diesbezüglich folgen später.