

SIEGEREHRUNG



Das Team mit den meisten Punkten erhält den Wanderpokal. im Rahmen einer offiziellen Pressekonferenz mit dem LSV-Präsidenten. Danach findet ein gemeinsames Abschlussessen statt. Neben einer Teilnehmerurkunde für alle Teams wird unter allen Teilnehmern eine mentale Coaching-Einheit mit Jan Dreier, international erfolgreicher Leichtathlet und lizenzierter Dipl. Mental-Trainer, verlost.

Anmelden können Sie sich bei unserer Geschäftsstelle:

LK Weiche, Jan Dreier
Wiesenbogen 5 | 24999 Wees
04631-547590
vorstand@lk-weiche.de



Meldeschluss ist der 14. August 2017

ANMELDUNG

Firmenname: _____

Mannschaftsname: _____

Ansprechpartner/In: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail: _____

Wir nehmen mit _____ Mannschaft(en) am

1. Firmenzehnkampf teil.

Außerdem melden wir uns für folgende Trainingstage an:

- 3. Juli
- 4. Juli
- 6. Juli

Die Teilnehmergebühr von 75,- € pro Mannschaft überweisen Sie bitte bis zum 14. August auf das Konto:

IBAN: DE87 2175 0000 0019 0005 67

Mehr Infos unter:
www.firmenzehnkampf.de



Die Team-Challenge für Unternehmen 2017 1. FIRMENZEHNKAMPF

16.09.2017 | 13:00 Uhr
Flensburg-Stadion

Ein Zehnkampferlebnis
für Jedermann!

Innovationsprojekt gefördert durch:



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. Sie müssen kein Profi sein. Der Spaß und das Teambuilding steht im Vordergrund!

Folgende Disziplinen müssen absolviert werden:

- » 100 m Sprint
- » Weitsprung
- » Kugelstoßen
- » Hochsprung
- » 400 m Lauf
- » 110 m Hürden
- » Diskuswerfen
- » Stabhochsprung
- » Speerwerfen
- » 1500 m Lauf



REGELN

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

Der Wettkampf findet in maximal vier Stunden statt und wird so zu einer kompakten, unterhaltenden Veranstaltung.

Alle Disziplinen werden durch Spezialisten betreut. Beim Stabhochsprung gibt es Hilfestellung – Anfangshöhe 1,00 m. Die Hürden sind maximal niedrig eingestellt und Wurfgewichte sind dem Alter angepasst.



TRAINING

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

Mo.	3. Juli	19:00 – 20:30 Uhr
Di.	4. Juli	19:00 – 20:30 Uhr
Do.	6. Juli	19:00 – 20:30 Uhr

Weitere Terminangebote folgen bei der Anmeldung.

