

A woman with dark, curly hair, wearing a red sports top, is shown from the chest up. Her right hand is raised in a celebratory gesture, with the index finger pointing upwards. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting with green foliage and a clear blue sky.

Herzlich Willkommen zum

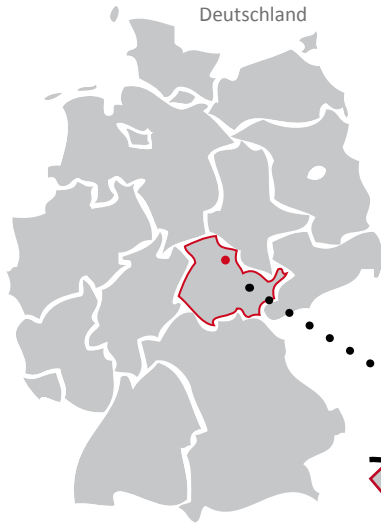
32. Internationalen Läuferzehnkampf

Sömmerda (Thüringen)

14. - 17. Mai 2015

www.L10k.de

Anfahrt



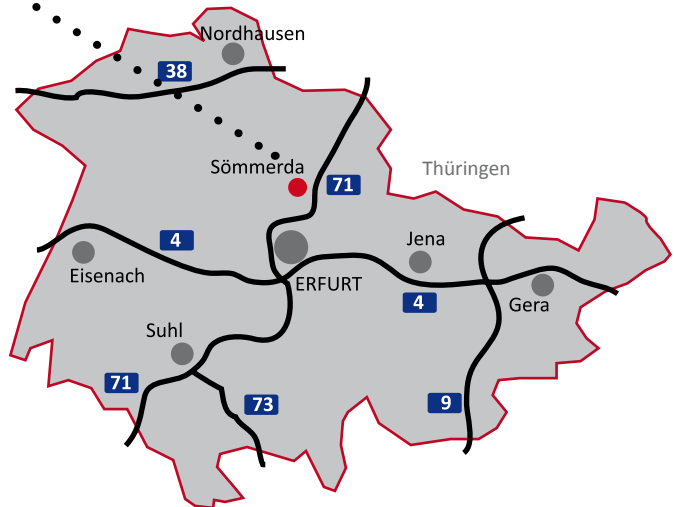
Sömmerda liegt zentral in Mitteldeutschland, im sogenannten „Grünen Herzen“ Deutschlands, im Bundesland Thüringen.

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.

Der Läuferzehnkampf findet im frisch sanierten Kurt-Neubert-Stadion in Sömmerda statt.

Kurt-Neubert-Sportpark
Fichtestraße 23
99610 Sömmerda

Parkmöglichkeiten befinden sich direkt vor dem Stadion oder vor der benachbarten Unstruthalle (Dreifeldersporthalle).



Grußwort des Landrates

Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer des 32. Internationalen Läuferzehnkampfs, verehrte Zuschauer, liebe Gäste!

Im Jahr 2002 nahmen Sömmerdaer Leichtathleten erstmals mit einer kleinen Mannschaft am Internationalen Läuferzehnkampf in Bad Blankenburg teil. Seitdem erhöhte sich die Zahl der Teilnehmer ständig und der Verein kann auf zahlreiche Erfolge zurückblicken. Mit Luise Vanderheyden gewann in Nova Paka (Tschechien) im Jahr 2010 erstmals eine Sömmerdaer Sportlerin den Läuferzehnkampf. Weitere Siege und vordere Platzierungen folgten durch Robin Schade, Johanna Vanderheyden und Seline Mey.

Vom **14. bis 17. Mai 2015** ist Sömmerda Austragungsort des **32. Internationalen Läuferzehnkampfs**. Um die einhundert Sportler – vom Jugendlichen bis zum Rentner – werden zu diesem Wettkampf erwartet. Das Leistungsspektrum ist bunt gemischt: Leistungs- und Hobbysportler, Sprint-, Mittel- und Langstreckenläufer sind dabei. Und doch haben Sie alle ein Ziel: Jede der Laufdisziplinen, von 60 bis 10.000 m, auf der Laufbahn gut zu absolvieren. Dafür bietet der umfänglich sanierte Kurt-Neubert-Sportpark mit der modernsten Leichtathletikanlage Thüringens den Athleten beste Bedingungen.

Ich freue mich als Schirmherr dieser Veranstaltung auch zahlreiche europäische Läufer in Sömmerda begrüßen zu dürfen. Mit dem Stadtrundgang durch die Kreisstadt und dem Besuch des Chinesischen Gartens in Weißensee haben Sie

die Möglichkeit, unseren Landkreis näher kennenzulernen.

Auch die nicht weit entfernte Thüringer Landeshauptstadt Erfurt und die Klassikerstadt Weimar laden zu einem Besuch ein. Vielleicht hängt der eine oder andere Sportler noch ein paar Tage Urlaub im grünen Herzen

Deutschlands an und besucht die Wartburg in Eisenach, den berühmten Baumkronenpfad im Hainich oder ganz in der Nähe, die Ausgrabungsstätte Steinrinne Bilzingsleben.

Ich danke allen fleißigen Helfern im Hintergrund sowie den Organisatoren und Sponsoren dieser Veranstaltung. Den Sportlerinnen und Sportlern wünsche ich maximale Erfolge und viele persönliche Bestleistungen. Mögen Sie Sömmerda, in jeder Hinsicht, in guter Erinnerung behalten.

Harald Henning
Landrat des Landkreises Sömmerda



Ausschreibung

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 – 200 m), 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.

Datum

14.-17. Mai 2015

Ort

Kurt-Neubert-Sportpark
Fichtestraße 23
99610 Sömmerda

Austragender Verein

SV Sömmerda e.V.
Abteilung Leichtathletik
www.leichtathletik-soemmerda.de

Gesamtleitung

Anne Hölzer

Bahnhofstraße 12
99610 Sömmerda
Telefon (0 36 34) 37 23 810
Email info@leichtathletik-soemmerda.de

Bernd Krannich

Telefon (0 36 34) 60 11 13

Koordinator des Internationalen Läuferzehnkampfes

Uwe Warmuth (www.l10k.de)

Meldungen

bis spätestens **7. Mai 2015** über das Online-Meldeformular auf www.l10k.de oder alternativ per Post an Anne Hölzer, Bahnhofstraße 12, 99610 Sömmerda

Einzelstarter melden ausschließlich per Mail an info@leichtathletik-soemmerda.de

Einzelstarts

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.

Startgeld

Starter L10K

bei Meldung bis 28.02.2015	45,00 Euro
bei Meldung bis 30.04.2015	50,00 Euro
bei Meldung bis 07.05.2015	55,00 Euro
nach dem 07.05.2015	60,00 Euro

Einzelstarter

bei Meldung bis 07.05.2015	5,00 Euro
nach dem 07.05.2015	10,00 Euro

Startnummernausgabe

Mittwoch, 13. Mai 2015	18.00 - 20.00 Uhr
Donnerstag, 14. Mai 2015	9.00 - 11.30 Uhr

Die Nummernausgabe erfolgt im Kurt-Neubert-Sportpark Sömmerda. (Alte Gaststätte, Zugang vom Stadion)

Wertung

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.

Beim Läuferzehnkampf werden die gelaufenen Zeiten der einzelnen Strecken entsprechend einer Formel in Punkte umgerechnet. Interessierte finden genaue Angaben unter <http://www.laeuferzehnkampf.eu/DE-Punkte.html>

Geburtsjahr	weiblich	männlich
1996-2001	WJ	MJ
1986-1995	w20	m20
1981-1985	w30	m30
1976-1980	w35	m35
1971-1975	w40	m40
1970-1966	w45	m45
1961-1965	w50	m50
1956-1960	w55	m55
1951-1955	w60	m60
1946-1950	w65	m65
1941-1945	w70	m70
1936-1940	w75	m75
1931-1935	w80	m80
1930 und älter	w85	m85

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.

Rahmenprogramm

Zum Rahmenprogramm findet ihr auf den folgenden Seiten Informationen. (auf der Seite des jeweiligen Lauftages)

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 gegeben.

Tag 1



Donnerstag, 14. Mai 2015

Strecke	Startzeit 1. Lauf
60 m	12.00 Uhr
1.500 m	13.30 Uhr
400 m	16.00 Uhr

Rahmenprogramm

Nach dem Wettkampfprogramm finden gegen Abend Stadtführungen durch unsere Kreisstadt Sömmerda statt. Die Anmeldung erfolgt am Tag der Startnummernausgabe im Stadion. Genauere Informationen zum Treffpunkt findet ihr auf Aushängen im Stadion.



Sömmerdaer Rathaus



Stadtmauer mit Türmchen

Tag 2



Freitag, 15. Mai 2015

Strecke	Startzeit 1. Lauf
100 m	09.00 Uhr
3.000 m	11.00 Uhr
800 m	15.00 Uhr

Rahmenprogramm

Nach dem Wettkampfprogramm findet gegen Abend ein Busausflug mit Führung durch den Chinesischen Garten in unserer Nachbarstadt Weißensee statt.

Die Anmeldung erfolgt am Tag der Startnummernausgabe im Stadion.

Genauere Informationen zum Ausflug zum Chinesischen Garten (Treffpunkt, Abfahrt, Zeiten, ...) findet ihr auf Aushängen im Stadion.



Chinesischer Garten Weißensee

Zum ersten Probelauf öffnete der Chinesische Garten in Weißensee im Herbst 2011. In Anwesenheit des chinesischen Botschafters Wu Hongbo wurde die einmalige Gartenanlage am 20.09.2011 festlich eingeweiht.



Samstag, 16. Mai 2015

Strecke	Startzeit 1. Lauf
200 m	08.30 Uhr
5.000 m	11.00 Uhr
1.000 m	15.30 Uhr

Rahmenprogramm

Ab 19.00 Uhr findet die Abschlussläuferparty in der neben dem Stadion befindlichen Unstruthalle statt. Um die Energiespeicher wieder aufzufüllen, wird es für euch ein Thüringer Kloßbuffet geben. Bei Musik und guten Gesprächen werden wir den Läuferzehnkampf traditionsgemäß beenden. Nicht zu unterschätzen für den abschließenden 10.000 m-Lauf sind die Lockerungsübungen für die Beine auf dem Tanzboden! 😊

Die Karten könnt ihr für 10 Euro am Tag der Startnummernausgabe kaufen.



Tag 4

Sonntag, 17. Mai 2015

Strecke	Startzeiten
10.000 m	ab 08.00 Uhr

Die Läufer werden je nach Leistungsvermögen auf drei Läufe eingeteilt. Die genaue Einteilung findet vor Ort statt.

Anschließend Siegerehrung und gemeinsame Ehrenrunde durchs Stadion.



Land und Leute - Sehenswertes rund um Sömmerda

In Landkreis Sömmerda gibt es zahlreiche sehenswerte Dinge. Hier findet ihr eine kleine Auswahl:

Schloss Beichlingen

Das Schloss Beichlingen ist seit vielen Jahrhunderten ein Ort der Kunst und Kultur. Auch heute noch ist es unter Kennern bekannt für seine ständigen und wechselnden Ausstellungen, Konzerte der klassischen Musik oder auch Theatervorführungen.

Runneburg Weißensee

Die Runneburg in Weißensee, im Jahre 1168 von der Landgräfin Jutta gegründet, oft belagert - nie erobert, stellt mit 1,5 ha Innenfläche die größte Burg der Landgrafen im heutigen Freistaat Thüringen dar.

Historisches-Technisches Museum Sömmerda

Das Historisch-Technische Museum der Stadt Sömmerda befindet sich im ehemaligen, denkmalgeschützten Wohnhaus des Nicolaus von Dreyse im Stadtzentrum. Es wurde im Jahr 2005 im Rahmen der „Sömmerdaer Museumslandschaft“ eröffnet.

Fürstengrab Leubingen

Das Fürstengrab Leubingen ist ein monumentales Bodendenkmal und eines der bedeutendsten Zeugnisse der früheren Bronzezeit in der Unstrut-Region. Ausgrabungen am Grabhügel brachten eine aus Eichenholz gestaltete Grabkammer zum Vorschein.

Freibad Rastenberg

Wunderschön gelegenes Waldschwimmbad für Groß und Klein mit vielen Möglichkeiten für Freizeit, Sport und Erholung.

Erfurter Seen

Im Norden der Thüringer Landeshauptstadt entstanden und entstehen durch die Kiesgewinnung Baggerseen. Diese neue Landschaft wird rekultiviert und wieder nutzbar gemacht.

Steinrinne Bilzingsleben

Manchmal macht man die Entdeckung seines Lebens. Der homo erectus bilzingslebenensis ist eine solche Entdeckung. Vor etwa 370.000 Jahren hatte er seinen Lagerplatz am Nordrand des Thüringer Beckens, in der heutigen Gemeinde Bilzingsleben.



Wasserwandern auf der Unstrut

Das Wasserwandern auf der Unstrut ist Naturerlebnis und Geschichtsunterricht zugleich – Schlösser, Burgen und Ruinen wechseln mit Auen, Wäldern und Feldern. Ab der Staumauer in Straußfurt kann man auf ca. 35 km den Landkreis Sömmerda mit Schlauchboot oder Kajak erkunden. Über die Landkreisgrenze hinaus kann man die Unstrut bis zum Naumburger Blütengrund befahren. Dort mündet die Unstrut in die Saale.

Landeshauptstadt Erfurt und Kulturstadt Weimar

Beide Städte sind absolut sehenswert und bieten zahlreiche Sehenswürdigkeiten. Erfurt ist durch die A71 in 20 Minuten zu erreichen, in Weimar ist man in einer halben Stunde.

Übernachtungsmöglichkeiten

Hotel Thüringer Hof

✉ Weißenseer Straße 39
99610 Sömmerda
☎ (03634) 68730
@ info@thueringerhof-soemmerda.de
🌐 www.thueringerhof-soemmerda.de

Hotel Ballhaus

✉ Feldstraße 19
99610 Sömmerda
☎ (03634) 623937
@ info@hotel-ballhaus.de

Hotel Erfurter Tor

✉ Kölldaer Straße 33
99610 Sömmerda
☎ (03634) 3320
@ info@hotel-erfurter-tor.de
🌐 www.hotel-erfurter-tor.de

Hotel und Pension Balkan

✉ Thomas-Müntzer-Str. 5
99610 Sömmerda
☎ (03634) 610031
@ info@hotelbalkan.de
🌐 www.hotelbalkan.de

3B - Weißensee: Bildungs- und Begegnungsstätte

✉ Runneburg 3
99631 Weißensee
☎ (036374)361803
@ info@3b-weissensee.de
🌐 http://3b-weissensee.de

Pension Erika Näther

✉ Mühlgasse 178
99610 OT Orlishausen
☎ (03634) 623393

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

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

Danke für die Unterstützung

Wir möchten uns recht herzlich bei allen Unterstützern bedanken, ohne die die Ausrichtung des Läuferzehnkampfes in Sömmerda gar nicht denkbar wäre. Jede noch so kleine Geldspende bringt uns der Ziellinie in Richtung Läuferzehnkampf näher.

Vielen Dank und weiterhin SPORT FREI! in Sömmerda.



- ★ Landrat Harald Henning
- ★ Pressestelle des Landratsamtes Sömmerda
- ★ Bürgermeister der Stadt Sömmerda
- ★ Stadtverwaltung Sömmerda
Abteilung Sport und Veranstaltungsstätten
Touristinformation
- ★ Sparkasse Mittelthüringen
- ★ Tegut
- ★ zahlreiche private Geldspenden
- ★ ... und viele viele mehr!

32. Internationaler Läuferzehnkampf

Sömmerda (Thüringen)

14. - 17. Mai 2015

Bis zum nächsten Mal!

The logo consists of a green oval with the text 'L10K' in white, surrounded by several concentric, slightly irregular brown lines that resemble a running track.

L10K