



Einladung zum Bahnsport Schnuppertag
Einfach mal die klassische
Leichtathletik ausprobieren



TERMIN: Mittwoch, 24. Juli 2024 / Beginn 17:30 Uhr

ORT: J a h n k a m p f b a h n / Stadtpark

Angebote: Damen / Herren, alle AK:

Hochsprung, Weitsprung und Standweitsprung
Kugel, Diskus und Speer
3.000 m Hindernislauf (ohne und mit Zeitmessung)

HINWEIS: Wir wollen alle technischen Disziplinen zeitgleich anbieten und benötigen erfahrene Athlet*innen als Unterstützer*in / Helfer*in an allen Stationen.

Es ist ein **Schnuppertag**. Es wird **keine Ergebnislisten** (außer für den 3.000 Hindernislauf mit Zeitnahme) geben und für alle BSV'er ist ein **kostenloses Ausprobieren** möglich. Der Spaß soll im Vordergrund stehen. Wir unterstützen euch mit Rat und Tat an allen Stationen.

Vielleicht sind die technischen Disziplinen doch etwas für den einen oder anderen Läufer*in.

Die Teilnehmer*innen probieren sich an den Stationen nach Belieben aus.

3.000 Meter Hindernis: Nach einer Startstrecke sind auf sieben Stadionrunden jeweils vier Hindernisse, sowie ein Hindernis mit Wassergraben zu überwinden. Wir empfehlen alte Schuhe.

Für die Vorbereitung / Planung bitte wie immer über Athleticon anmelden, damit wir die Größenordnung der Teilnehmer*innen und benötigten Helfer*innen einschätzen können.

Für die BSG'en entstehen **keine Kosten**.

Für die freiwilligen Helfer*innen (bitte möglichst vorab über Athleticon melden) gibt es im Anschluss ein kleines Dankeschön.

MELDUNGEN: Internet-Meldung: online unter <https://athleticon.bsvhh.de> bis Sonntag, 19. Juli 2024, 18:00 Uhr.

STARTGELD: Die Teilnehmer*innen dürfen statt Startgeld gerne einen kleinen Obolus in eine Spendenbox geben, die wir vor Ort aufstellen.

ALLGEMEINES:

Spikes: Zulässig sind nur Spikes mit maximal 6mm-Dornen.

Haftung: Für Schäden jeglicher Art wird keine Haftung übernommen.

Startnummern: Eure Startnummern dürft ihr heute mal zu Hause lassen, außer ihr lauft beim 3.000 Meter Hindernislauf mit Zeitnahme.

Kampfrichter*innen: Insbesondere heute ist die Veranstaltung auf die tatkräftige Unterstützung der teilnehmenden BSG´en angewiesen! Anmeldung bitte über Athleticon.

Einverständnis: Der Teilnehmende erklärt sich damit einverstanden, dass die in Zusammenhang mit seiner Teilnahme gemachten Fotos und Filmaufnahmen im Internet und in den Printmedien veröffentlicht werden.

Auskünfte: E-Mail: leichtathletik@bsv-hamburg.de

Z E I T P L A N

<u>UHR</u>	<u>LAUF</u>	<u>SPRUNG</u>	<u>Wurf</u>
17:00	Einteilung der Kampfrichter/Helfer		
17:30		alle Sprungdisziplinen / alle Wurfdisziplinen	
18:00		alle Sprungdisziplinen / alle Wurfdisziplinen	
18:30		alle Sprungdisziplinen / alle Wurfdisziplinen	
19:00	3.000m Hindernis		
19:30	3.000m Hindernis mit Zeitnahme		
20:00	gemeinsamer Ausklang und Erfahrungsaustausch beim Kaltgetränk		

Änderungen des Zeitplans nach Eingang der Meldungen vorbehalten!

LEICHTATHLETIK-AUSSCHUSS
gez. Sabine