



Liebe Sportbegeisterte,

Der ULC Zehnkampf Schönbrunn hat es sich zum Ziel gesetzt Leichtathletik und im Speziellen auch Zehnkampf in Wien zu fördern. Wir wollen ambitionierten Hobbysportlern die Möglichkeit geben sich unter professionellen Bedingungen auf die beliebten Jedermann Zehnkämpfe vorzubereiten. Insbesondere auf den Saisonauftakt und Klassiker unter den Bewerben: den Wiener Jedermann Zehnkampf von Georg Werthner.

Der späte Starttermin, diese Jahr am 4./5.Juli, gibt uns die Möglichkeit einer ganz besonderen Vorbereitung: im Rahmen von 3 Wettkämpfen – verteilt auf die wichtigen Trainingsmonate, April, Mai und Juni – werden alle Zehnkampf Disziplinen angeboten. Damit fällt es leichter sich auf einzelne Bewerbe zu konzentrieren und vor allem auf Verbesserungen in den einzelnen Disziplinen spezifisch hin zu trainieren.

Begleitend zu der Wettkampf-Serie bietet der ULC Schönbrunn mit David Purdon als Trainer und Georg Werthner als stellvertretendem Obmann die geballte Kompetenz an Trainings-Know-How: beginnend mit Mitte März und weiter über den gesamten Zeitraum der Wettkämpfe steht das ULC Team den Athleten mit spezifischer Trainingsberatung zur Seite. Um das Training in der Praxis auch umsetzen zu können stellen wir die gesamten ULC Anlagen und damit auch die täglichen, von David geführten, Trainingseinheiten, zu einem attraktiven Paketpreis zur Verfügung. Für ULC Mitglieder sind alle Trainings und Wettkämpfe natürlich kostenfrei nutzbar!

Neben der tollen Wettkampfvorbereitung für den Jedermann Zehnkampf im Juli, bietet der ULC Frühjahrs-Cup natürlich auch eine eigene Cup-Wertung. Damit lässt sich das eigentliche Ziel, nämlich die Zehnkampf-Leistung im Juli zu steigern, ganz fokussiert verfolgen.

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

Anmeldungen und weitere Infos bei **Silvia Hofbauer**,  
unter **0664 28 310 28**, oder **s.hofbauer@ulc-zehnkampf.at**

## Wettkampf 1: „Der klassische 3-Kampf“,

**Samstag, 18. April, 13-18h**

100m Sprint

Weitsprung

Kugelstoß

## Wettkampf 2: „Der Anspruchsvolle“,

**Samstag, 16. Mai, 13-18h**

Hochsprung

Diskuswurf

4x100m Lauf

## Wettkampf 3: „Technik und Ausdauer“,

**Samstag, 13. Juni, 13-19h**

110m Hürdenlauf

Stabhochsprung

Speerwurf

1.500m Lauf

## Paketpreise:

**Einzelpreis Wettkampf-Teilnahme: 10€**

**Einzelpreis Vorbereitungsmonat: 29€**

- Erstellung eines persönlichen Trainingsplans zur 10-Kampf Vorbereitung
- Bis zu 5 Trainingseinheiten pro Woche unter der Anleitung von David Purdon
- Jeweils von Mitte März bis Mitte April, Mitte April bis Mitte Mai, oder Mitte Mai bis Mitte Juni  
(Vorbereitung für Wettkampf 1, 2, oder 3)
- Spezialisierung auf die Disziplinen des jeweils nächsten Wettkampfes

**Nutzung ULC Fitnesscenters pro Monat: 25€**

**Full-Power Gesamtpaket: 85€**

3 Wettkämpfe + Vorbereitungstraining von Mitte März bis Anfang Juli

**Super-Power Gesamtpaket: 150€**

3 Wettkämpfe + Vorbereitungstraining + Fitnesscenter von Mitte März bis Anfang Juli

Auf der neu adaptierten ULC Anlage gegenüber Schloss Schönbrunn stehen mit Stabhochsprung-, Kugelstoß-, Diskuswurf-, Speerwurf-, Weitsprung-, Hochsprung-, Sprint- und Hürdenlauf- nicht nur alle notwendigen Anlagen und Geräte zur Verfügung, der ULC bietet auch professionelle Betreuung für Jung und Alt.

## ULC dankt den Sponsoren:



ULC Zehnkampf Schönbrunn

A-1130 Wien • Hetzendorferstraße 162

BAWAG • KTO 04010 601 610 • BLZ 14000

ZVR-Zahl: 111513403