

Laufcup 2013			
Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
23.03.2013	Hünxe - Bruckhausen	10 km	Interner Lauf
20.04.2013	Winnekendonk	10 km	10. Golddorflauf
20.05.2013	Weeze	HM	34. Weezer Pflingsthalbmarathon
09.06.2013	Duisburg	HM	11. Rhein-Ruhr Halbmarathon
05.07.2013	Hünxe - Drevenack	10 km	10. Drevenacker Volksbank Abendlauf
25.08.2013	Hamminkeln	10 km	35. City-Lauf Hamminkeln
14.09.2013	Alpen	5 km	32. Bönninghardter-Volkslauf
29.09.2013	Bertlich	15 km	90. Bertlicher Straßenläufe
20.10.2013	Mülheim - Styrum	10 km	33. Styruer Straßenlauf
10.11.2013	Bottrop	10 km	41. RWW-Herbstwaldlauf (Kreismeisterschaft)
15.12.2013	Emmerich	5 km	48. Emmericher Adventslauf
Frei wählbar		5000m	Bahnlauf
Frei wählbar		42,195 km	Marathon

Laufcup Wertung

Die Auswertung erfolgt nach der offiziellen "Rhein-Lippe-Cup-Punktetabelle" durch Addition der Punkte.
 Teilnahme an mindestens 5 Läufen, darunter einer der HM-Läufe oder ein Marathon; maximal die besten 8 Läufe werden gewertet.
 Für den Marathonlauf gibt es 300 Bonuspunkte. Zur Berechnung der Punkte für die 5-km-Läufe wird die Zeit verdoppelt plus eine Minute und dann nach der 10-km-Tabelle zugeordnet.
5000m Bahnlauf und Marathon: Das beste Ergebnis des Jahres zählt - aber nur bis einschließlich **15.12.2013**
 Interne Anmeldung zu den Läufen bis 1 Woche vor Anmeldeschluss des Veranstalters.

Altersklassen

Neu:		Bisher:	
MHK - M45	WHK - W45	MHK - M40	WHK - W40
M50	W50	M45	W45
M55	W55	M50	W50
M60 u. älter	W60 u. älter	M55 u. älter	W55 u. älter

Walkingcup 2013			
Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
23.03.2013	Hünxe - Bruckhausen	5 km	Interner Lauf
20.04.2013	Winnekendonk	5 / 10 km	10. Golddorflauf
05.05.2013	Schermbeck	10 km	30. Schermbecker Volks- + Straßenlauf mit Walking/Nordic-Walking
09.06.2013	Wesel	7,5 km	17. Weseler Dreiwiesellauf
05.07.2013	Hünxe - Drevenack	5 km	10. Drevenacker Volksbank Abendlauf
25.08.2013	Hamminkeln	5 km	35. City-Lauf Hamminkeln
29.09.2013	Bertlich	15 km	90. Bertlicher Straßenläufe
12.10.2013	Essen	15 km	10. RWE Walkingday "Rund um den Baldeneysee"
10.11.2013	Düsseldorf	10 km	36. Martinslauf
15.12.2013	Emmerich	5 km	48. Emmericher Adventslauf

Walkingcup Wertung

Teilnahme an mindestens vier Läufen, davon zwei Läufe über 5km.
 Maximal die besten 6 Läufe werden gewertet.
 Die Auswertung erfolgt nach der Marathon-Dinslaken Walker Punkteformel.
 Für den 15 km Lauf gibt es 150 Bonuspunkte.

Altersklassen

Neu:		Bisher:	
MHK - M45	WHK - W45	MHK - M45	WHK - W45
M50 - M60	W50 - W60	M50 - M55	W50 - W55
M60 u. älter	W65 u. älter	M60 u. älter	W60 u. älter