

Laufcup 2014

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
12.04.2014	Winnekendonk	10 km	11. Golddorflauf
01.06.2014	Duisburg	HM	12. Rhein-Ruhr-Halbmarathon
21.06.2014	Duisburg	10 km	17. Malteser Sommernachtslauf
04.07.2014	Drevenack	10 km	11. Drevenacker Volksbank Abendlauf
19.07.2014	Hünxe-Bruckhausen	10 km	Interner Lauf
24.08.2014	Hamminkeln	10 km	36. City-Lauf Hamminkeln
07.09.2014	Schermbeck	HM	24. Schermbecker Halbmarathon
05.10.2014	Essen	10 km	4. Stadtlaf Essen 2014
26.10.2014	MH-Styrum	5 km	34. Styruer Straßenlauf "Rund um die Neustadtstraße"
09.11.2014	Düsseldorf	10 km	37. Martinslauf
14.12.2014	Emmerich	5 km	49. 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

14.12.2014

Interne Anmeldung zu den Läufen bis 1 Woche vor Anmeldeschluss des Veranstalters.

Altersklassen

MHK - M45 WHK - W45
M50 W50
M55 W55
M60 u. älter W60 u. älter

Walkingcup 2014

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
12.04.2014	Winnekendonk	5/10 km	11. Golddorflauf
04.05.2014	Schermbeck	10 km	31. Schermbecker Volks- + Straßenlauf mit Walking/Nordic-Walking
08.06.2014	Wesel	7,5 km	18. Weseler Dreiwiesellauf
04.07.2014	Drevenack	5 km	11. Drevenacker Volksbank Abendlauf
19.07.2014	Hünxe-Bruckhausen	5 km	Interner Lauf
24.08.2014	Hamminkeln	5 km	36. City-Lauf Hamminkeln
14.09.2014	Bottrop	5 km	18. Bottroper AOK Frauenlauf 2014
11.10.2014	Essen	15 km	11. RWE Walking-Day "Rund um den Baldeneysee"
09.11.2014	Düsseldorf	10 km	37. Martinslauf
14.12.2014	Emmerich	5 km	49. Emmericher Adventslauf

Walkingcup Wertung

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

Altersklassen

!!NEU!!*

MHK - M65	WHK - W45
u. älter	W50 - W60
	W65 u. älter

* Aufgrund der geringen Anzahl an Männern im Walkingbereich, hat der Vorstand beschlossen, bis auf weiteres alle Männer, die am Walkingcup teilnehmen, in EINER Klasse zu werten.