

Laufcup 2015

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
22.03.2015	Venlo	HM	Venloop 2015
18.04.2015	Winnekendonk	10 km	12. Golddorflauf
16.05.2015	Hünxe-Bruckhausen	10 km	Interner Vereinslauf
07.06.2015	Duisburg	HM	13. Rhein-Ruhr-Halbmarathon
20.06.2015	Duisburg	10 km	18. Malteser - Sommernachtslauf
03.07.2015	Hünxe-Drevenack	10 km	12. Drevenacker Volksbank Abendlauf
25.07.2015	Duisburg	HM	23. Rheinuferlauf
23.08.2015	Hamminkeln	10 km	37. Citylauf Hamminkeln
26.09.2015	Wesel	10 km	10. Hanse Citylauf
08.11.2015	Bottrop	10 km	43. RWW - Herbstwaldlauf
21.11.2015	Essen	HM	25. Blumensaat-Lauf
13.12.2015	Emmerich	5 km	50. 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 **13.12.2015**

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 2015

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
21.03.2015	Kamp-Lintfort	5/10 km	11. Kamp-Lintforter Walking-Night 2015
18.04.2015	Winnekendonk	5/10 km	12. Golddorflauf
16.05.2015	Hünxe-Bruckhausen	5 km	Interner Vereinslauf
07.06.2015	Wesel	7,5 km	19. Weseler Dreiwiesellauf
03.07.2015	Drevenack	5 km	12. Drevenacker Volksbank Abendlauf
25.07.2015	Duisburg	5/10 km	23. Rheinuferlauf
15.08.2015	Duisburg	5 km	Mitsubishi Innenhafenlauf
23.08.2015	Hamminkeln	5 km	37. Citylauf Hamminkeln
26.09.2015	Wesel	5 km	10. Hanse Citylauf Wesel
10.10.2015	Essen	15 km	12. RWE Walking-Day "Rund um den Baldeneysee"
08.11.2015	Bottrop	10 km	43. RWW - Herbstwaldlauf
13.12.2015	Emmerich	5 km	50. 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

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