

Laufcup 2017

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
08.04.2017	Winnekendonk	10 km	14. Golddorf-Lauf
01.05.2017	Wesel-Flüren	HM	41. Halbmarathon Wesel-Flüren
13.05.2017	Hünxe-Bruckhausen	10 km	Interner Vereinslauf
11.06.2017	Duisburg	HM	16. Rhein-Ruhr-Halbmarathon
07.07.2017	Hünxe-Drevenack	10 km	14. Drevenacker Volksbank Abendlauf
06.08.2017	Gladbeck	10 km	14. Gladbecker Sparkassenlauf
27.08.2017	Hamminkeln	10 km	39. Citylauf Hamminkeln
10.09.2017	Schermbeck	HM	27. Schermbecker Halbmarathon
24.09.2017	Bertlich	5 km	Bertlicher Straßenläufe
05.11.2017	Bottrop	10 km	45. RWW Herbstwaldlauf
03.12.2017	Oberhausen	5 km	24. Schmachendorfer Nikolauslauf
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 **10.12.2017**

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 2017

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
25.03.2017	Kamp-Lintfort	5/10 km	13. Kamp-Lintforter Walking-Night
08.04.2017	Winnekendonk	5 km	14. Golddorf-Lauf
22.04.2017	Essen-Überruhr	5/10 km	15. Überruhrer Walkingveranstaltung
13.05.2017	Hünxe-Bruckhausen	5 km	Interner Vereinslauf
04.06.2017	Wesel	7,5 km	21. Weseler Dreiwiesellauf
07.07.2017	Hünxe-Drevenack	5 km	14. Drevenacker Volksbank Abendlauf
06.08.2017	Gladbeck	5 km	14. Gladbecker Sparkassenlauf
27.08.2017	Hamminkeln	5 km	39. Citylauf Hamminkeln
10.09.2017	Oberhausen	10/15 km	12. Walking-Day Oberhausen
07.10.2017	Essen	15 km	14. BKK Walking Day "Rund um den Baldeneysee"
05.11.2017	Bottrop	10 km	45. RWW Herbstwaldlauf
03.12.2017	Oberhausen	5 km	24. Schmachendorfer Nikolauslauf

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

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