

Laufcup 2018

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
21.04.2018	Winnekendonk	10 km	15. Golddorf-Lauf
01.05.2018	Wesel-Flüren	HM	42. Halbmarathon Wesel-Flüren
19.05.2018	Hünxe-Bruckhausen	10 km	Interner Vereinslauf
03.06.2018	Duisburg	HM	17. Rhein-Ruhr-Halbmarathon
06.07.2018	Hünxe-Drevenack	10 km	15. Drevenacker Volksbank Abendlauf
26.08.2018	Hamminkeln	10 km	40. Citylauf Hamminkeln
09.09.2018	Schermbeck	HM	28. Schermbecker Halbmarathon
30.09.2018	Bertlich	5 km	Bertlicher Straßenläufe
28.10.2018	Moers	10 km	16. Jungbornparklauf Moers
17.11.2018	Duisburg	10 km	34. Biegerparklauf
02.12.2018	Oberhausen	10 km	25. 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 **10.12.2018**

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

Altersklassen

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

Walkingcup 2018

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
17.03.2018	Kamp-Lintfort	5/10 km	14. Kamp-Lintforter Walking-Night
21.04.2018	Essen-Überruhr	5/10 km	16. Überruhrer Walkingveranstaltung
19.05.2018	Hünxe-Bruckhausen	5 km	Interner Vereinslauf
03.06.2018	Wesel	7,5 km	22. Weseler Dreiwiesellauf
06.07.2018	Hünxe-Drevenack	5 km	15. Drevenacker Volksbank Abendlauf
26.08.2018	Hamminkeln	5 km	40. Citylauf Hamminkeln
09.09.2018	Oberhausen	10/15 km	13. Walking-Day Oberhausen
13.10.2018	Essen	15 km	15. BKK Walking Day "Rund um den Baldeneysee"
28.10.2018	Moers	5 km	16. Jungbornparklauf Moers
04.11.2018	Bottrop	10 km	46. RWW Herbstwaldlauf
02.12.2018	Oberhausen	5 km	25. 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 u. älter	WHK - W65 u. älter
-----------------------	-----------------------