

Laufcup 2025

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
26.04.2025	Moers	10 km	Enni Moerser Schloßparklauf
01.05.2025	Wesel	HM	Flürener Sparkassen-Halbmarathon
04.05.2025	Schermbeck	5/10 km	Schermbecker Volkslauf
18.05.2025	Duisburg	HM	Rhein-Ruhr-Halbmarathon
14.06.2025	Bad Neuenahr-Ahrweiler		Ahrathon (außerhalb der Wertung!)
19.06.2025	Moers Schwafheim	10 km/HM	Volkslauf Schwafheim
04.07.2025	Hünxe-Drevenack	5/10 km	Drevenacker Volksbank Abendlauf
26.07.2025	Homberg	10 km/HM	Sparda Rheinuferlauf Homberg
29.08.2025	Hamminkeln	10 km	Abendlauf Hamminkeln
xx.09.2025	Duisburg	5/10 km	Bunert Lichterlauf
xx.09.2025	Dinslaken	5 km	Bahnlauf SuS 09
05.10.2025	Rees	5/10 km	Reeser Rheinlauf
26.10.2025	D*dorf / Duisburg	HM	Rhein City Run
xx.11.2025	Bottrop	10 km	Bottrop Herbstwaldlauf
30.11.2025	Oberhausen	5/10 km	Schmachtendorfer Nikolauslauf
Frei wählbar		5000m	Bahnlauf (z.B. intern bei SUS 09, geplant Ende Sept.)
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 10.12.2025

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 2025

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
26.04.2025	Moers	7,5 km	Enni Moerser Schlossparklauf
01.05.2025	Wesel	5 km	Flürener Sparkassen-Halbmarathon
04.05.2025	Schermbeck	5 km	Schermbecker Volkslauf
23.05.2025	Wesel	7,5 km	Esel Walk Wesel
13.06.2025	Weeze	5 km	Weezer Sommerabendlauf
14.06.2025	Bad Neuenahr-Ahrweiler		Ahrathon (außerhalb der Wertung!)
19.06.2025	Moers	10 km	Volkslauf Moers Schwafheim
04.07.2025	Hünxe-Drevenack	5 km	Drevenacker Volksbank Abendlauf
26.07.2025	Homberg	7,5 km	Sparda Rheinuferlauf Homberg
24.08.2025	Gladbeck	5 km	Gladbecker Sparkassenlauf
xx.09.2025	Dinslaken	5 km	Bahnlauf SuS 09
11.10.2025	Essen		BKK. Walking Day
30.11.2025	Oberhausen	5 km	Schmachtendorfer Nikolauslauf
	Dinslaken	5 km	interner Bahnlauf SuS 09, geplant Ende Sept.

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. WHK - W65
älter u. älter