

## Laufcup 2016

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
20.03.2016	Venlo	HM	Venloop 2016
16.04.2016	Winnekendonk	10 km	13. Golddorflauf
21.05.2016	Hünxe-Bruckhausen	10 km	Interner Vereinslauf
05.06.2016	Duisburg	HM	15. Rhein-Ruhr-Halbmarathon
18.06.2016	Duisburg-Huckingen	10 km	Malteser Sommernachtslauf
01.07.2016	Hünxe-Drevenack	10 km	13. Drevenacker Volksbank Abendlauf
23.07.2016	Alpen	10 km	25. Alpener Sparkassen-Stadtlauf
28.08.2016	Hamminkeln	10 km	38. City-Lauf Hamminkeln
11.09.2016	Schermbeck	HM	26. Schermbecker Halbmarathon
25.09.2016	Bertlich	5 km	Bertlicher Straßenläufe
06.11.2016	Bottrop	10 km	44. RWW Herbstwaldlauf
27.11.2016	Oberhausen	5 km	23. 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 **11.12.2016**

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 2016

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
12.03.2016	Kamp-Lintfort	5/10 km	12. Kamp-Lintforter Walking-Night
23.04.2016	Essen-Überruhr	5/10 km	14. Überruhrer Walkingveranstaltung
21.05.2016	Hünxe-Bruckhausen	5 km	Interner Vereinslauf
05.06.2016	Wesel	7,5 km	20. Weseler Dreiwiesellauf
01.07.2016	Hünxe-Drevenack	5 km	13. Drevenacker Volksbank Abendlauf
30.07.2016	Duisburg-Homburg	10 km	23. Rheinuferlauf
20.08.2016	Duisburg	5 km	Mitsubishi Innenhafenlauf
28.08.2016	Hamminkeln	5 km	38. Citylauf Hamminkeln
08.10.2016	Essen	15 km	13. RWE Walking-Day "Rund um den Baldeneysee"
06.11.2016	Bottrop	10 km	44. RWW Herbstwaldlauf
27.11.2016	Oberhausen	5 km	23. 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