

Laufcup 2023

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
29.04.2023	Moers	10 km	Enni Moerser Schloßparklauf
01.05.2023	Wesel	HM	Flürener Sparkassen-Halbmarathon
07.05.2023	Schermbek	10 km	Schermbeker Straßenlauf
08.06.2023	Moers Schwafheim	10 km/HM	Volkslauf Schwafheim
11.06.2023	Duisburg	HM	Rhein-Ruhr-Halbmarathon
07.07.2023	Hünxe-Drevenack	5/10 km	Drevenacker Volksbank Abendlauf
29.07.2023	Homberg	10 km/HM	Sparda Rheinuferlauf Homberg
25.08.2023	Hamminkeln	10 km	Abendlauf Hamminkeln
27.09.2023	Dinslaken	5 km	Bahnlauf SuS 09
05.11.2023	Bottrop	10 km	Bottrop Herbstwaldlauf
18.11.2023	Essen	HM	TUSEM Blumensaatlauf
03.12.2023	Oberhausen	5/10 km	Schmactendorfer Nikolauslauf
Frei wählbar		5000m	Bahnlauf (z.B. intern bei SUS 09)
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 10.12.2023

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 2023

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
29.04.2023	Moers	7,5 km	Enni Moerser Schloßparklauf
07.05.2023	Schermbek	10 km	Schermbeker Straßenlauf
12.05.2023	Wesel	7,5 km	Esel Walk Wesel
17.06.2023	Neukirchen-Vluyn	7,5 km	Enni Donkenlauf
07.07.2023	Hünxe-Drevenack	5 km	Drevenacker Volksbank Abendlauf
29.07.2023	Homberg	7,5 km	Sparda Rheinuferlauf Homberg
27.08.2023	Gladbeck	5 km	Gladbecker Straßenlauf
27.09.2023	Dinslaken	5 km	Bahnlauf SuS 09
07.10.2023	Essen	15 km	BKK Walking Day "Rund um den Baldeneysee"
05.11.2023	Bottrop	10 km	RWW Herbstwaldlauf
03.12.2023	Oberhausen	5/10 km	Schmactendorfer Nikolauslauf
	Dinslaken	5 km	interner Bahnlauf SuS 09

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