

Laufcup 2024

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
20.04.2024	Moers	10 km	Enni Moerser Schloßparklauf
01.05.2024	Wesel	HM	Flürener Sparkassen-Halbmarathon
05.05.2024	Duisburg	HM	Rhein-Ruhr-Halbmarathon
30.05.2024	Moers Schwafheim	10 km/HM	Volkslauf Schwafheim
15.06.2024	Bad Neuenahr-Ahrweiler		Ahrathon (außerhalb der Wertung!)
05.07.2024	Hünxe-Drevenack	5/10 km	Drevenacker Volksbank Abendlauf
27.07.2024	Homberg	10 km/HM	Sparda Rheinuferlauf Homberg
23.08.2024	Hamminkeln	10 km	Abendlauf Hamminkeln
14.09.2024	Duisburg	5/10 km	Bunert Lichterlauf
27.10.2024	Moers	10 km	Jungbornparklauf Durchführung noch offen!
03.11.2024	Bottrop	10 km	Bottrop Herbstwaldlauf
23.11.2024	Essen	HM	TUSEM Blumensaatlauf
01.12.2024	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 10.12.2024

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 2024

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
06.04.2024	Düsseldorf	7,5 km	Karl Heinz Hahn Walk
20.04.2024	Moers	7,5 km	Enni Moerser Schlossparklauf
01.05.2024	Wesel	5 km	Flürener Sparkassen-Halbmarathon
17.05.2024	Wesel	7,5 km	Esel Walk Wesel
30.05.2024	Moers	10 km	Walkinglauf TUS Schwafheim
15.06.2024	Bad Neuenahr-Ahrweiler		Ahrathon (außerhalb der Wertung!)
05.07.2024	Hünxe-Drevenack	5 km	Drevenacker Volksbank Abendlauf
27.07.2024	Homberg	7,5 km	Sparda Rheinuferlauf Homberg
25.08.2024	Gladbeck	5 km	Gladbecker Sparkassenlauf
08.09.2024	Oberhausen	7,5 km	Oberhausener Walkingday Durchführung noch offen!
12.10.2024	Essen	14 km	BKK. Walking Day
01.12.2024	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