

## Laufcup 2026

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
04.04.2026	Düsseldorf-Benrath	10 km/HM	44. Benrather Volkslauf 2026
25.04.2026	Moers	10 km	Moerser Schlossparklauf
03.05.2026	Schermbeck	5/10 km	Schermbecker Straßenlauf/Volkslauf
10.05.2026	Duisburg	HM	Rhein-Ruhr-Halbmarathon
04.06.2026	Moers Schwafheim	10 km/HM	Volkslauf Schwafheim
13.06.2026	Neukirchen-Vluyn	10 km	Donkenlauf
13.06.2026	Bad Neuenahr-Ahrweiler		Ahrathon (außerhalb der Wertung!)
03.07.2026	Hünxe-Drevenack	5/10 km	Drevenacker Abendlauf
25.07.2026	Homberg	10 km/HM	Sparda Rheinuferlauf Homberg
04.09.2026	Hamminkeln	10 km	Abendlauf Hamminkeln
September	Duisburg	5/10 km	Bunert Licherlauf
September	Dinslaken	5 km	Interner Bahnlauf
04.10.2026	Rees	5/10 km	Reeser Rheinlauf
25.10.2026	D'dorf / Duisburg	HM	Rhein City Run
21.11.2026	Essen	HM	TUSEM Blumensaatlauf
29.11.2026	Oberhausen	5/10 km	Schmachtendorfer Nikolauslauf
Frei wählbar		5000m	Bahnlau (z.B. intern bei SUS 09, geplant Ende Sept.)
Frei wählbar		42,195 km	Marathon

## Laufcup Wertung

Die Auswertung erfolgt nach der aktualisierten Punktetabelle durch Addition der Punkte.

Die besten acht Läufe werden gewertet, es muss an mindestens fünf Läufen teilgenommen werden, davon wenigstens ein Marathon oder Halbmarathon. Bei mehr als acht Läufen werden die schlechtesten gestrichen, mit Ausnahme eines Pflichtlaufes.

Für den Marathonlauf gibt es 300 Bonus-Punkte. Zur Berechnung der Punkte für die 5-km-Läufe wird die Zeit verdoppelt plus eine Minute und dann nach der 10-km-Tabelle zugeordnet.

Die Ergebnisse der Bahn- und Marathonläufe werden bis zum 10.12.2026 berücksichtigt und müssen bis dahin bei Peter Hackfort oder Andreas Kellerhoff als Kopie der Urkunde eingereicht werden (Bringschuld).

Anmeldungen zu den Läufen an Petra Pelzer bis 1 Woche vor Anmeldeschluss des Veranstalters. Die Anmeldungen zu Marathonläufen müssen die Teilnehmer selbst vornehmen.

### Altersklassen

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

## Walkingcup 2026

Datum	Ort	Strecke	Bezeichnung
04.04.2026	Düsseldorf	7,5 km	Karl Heinz Hahn Walk
25.04.2026	Moers	5 km	Enni Moerser Schlossparklauf
03.05.2026	Schermbeck	5/10 km	Schermbecker Straßenlauf
29.05.2026	Wesel	7,5 km	Esel Walk Wesel
04.06.2026	Moers	10 km	Volkslauf Mores Schwafheim
13.06.2026	Neukirchen-Vluyn	7,5 km	Donkenlauf
13.06.2026	Bad Neuenahr-Ahrweiler		Ahrathon (außerhalb der Wertung!)
03.07.2026	Hünxe-Drevenack	5 km	Drevenacker Abendlauf
25.07.2026	Homberg	7,5 km	Sparda Rheinuferlauf Homberg
23.08.2026	Gladbeck	5 km	Gladbecker Sparkassenlauf
September	Dinslaken	5 km	interner Bahnlauf
04.10.2026	Rees	5 km	Reeser Rheinlauf
10.10.2026	Essen	7,5/10,5 km	BKK. Walking Day
29.11.2026	Oberhausen	5 km	Schmachtendorfer Nikolauslauf

## Walkingcup Wertung

Die Auswertung erfolgt nach der Marathon-Dinslaken Walker Punkteformel.

Es muss an mindestens vier Läufen teilgenommen werden, davon zwei Läufe über mehr als 5-km. Maximal die besten sechs Läufe werden gewertet. Bei mehr als sechs Läufen werden die schlechtesten gestrichen, mit Ausnahme der Pflichtläufe.

Für den 15-km Lauf gibt es 150 Bonuspunkte.

Anmeldungen zu den Läufen an Petra Pelzer bis 1 Woche vor Anmeldeschluss des Veranstalters.

### Altersklassen

MHK - M65 u. älter WHK - W65 u. älter