

# Läufer – Cup 2020



SG Zons - Leichtathletik

---

## Läufer - Cup 2020

---

Der Läufer-Cup geht mittlerweile in die **27. Auflage** und ist weiterhin ein Angebot an **alle** aktiven Läuferinnen und Läufer der Leichtathletikabteilung der SG Zons, unabhängig ob Anfänger oder leistungsorientierter Läufer, ob jung oder alt. **Jeder kann teilnehmen.**

Da nicht alle unten aufgeführten Strecken gelaufen werden müssen, kann praktisch jeder an dem Wettbewerb teilnehmen. Nehmt euch ein paar Minuten Zeit und lest die Ausschreibung durch. Falls ihr Fragen habt, sprecht mich an.

Ziel des Läufer-Cups ist die gemeinsame Teilnahme an Laufveranstaltungen und natürlich auch, ein bißchen den individuellen, gesunden Ehrgeiz zu wecken.

Beim Kampf um die Punkte wünsche ich euch viel Spaß und Erfolg.

## *Ralf Hille*

**Austragungsmodus :** In die Wertung für den Läufer-Cup können max. 12 Ergebnisse aus verschiedenen Wettkämpfen einfließen.  
Diese Wettkämpfe unterteilen sich in sogenannte **Wertungsstrecken** und **Wertungsläufe**.  
Neu ist die Wertung eines **Extra-Laufs** mit einer beliebigen Streckenlänge (s.u.) !!!  
Die besten 7 Ergebnisse kommen in die Wertung. Somit ist keiner verpflichtet an allen Wettkämpfen teilzunehmen.  
Wurden mehr als 7 Ergebnisse erzielt, so werden die schlechtesten gestrichen. (s. Beispiel)

Um in die Endwertung zu gelangen, müssen **mindestens 3 Wettkämpfe** bestritten werden.

**Wertungsstrecken :** Bei den Wertungsstrecken handelt es sich um 7 verschiedene Distanzen. Die jeweils in diesem Jahr (1.1. bis 31.12.2020) erzielte **Bestzeit** auf diesen Strecken kommt in die Wertung.

Straße: 5 km, 10 km, 15 km, 21,1 km, 42,2 km  
Bahn: 3.000 m, 5.000 m

Die Straßenzeiten sollten entweder im Rahmen DLV-genehmigter Straßenläufe, oder bei DLV-genehmigten Volksläufen, wo in der Ausschreibung explizit auf eine "exakt vermessene Strecke" hingewiesen wird, erzielt werden.

---

## Läufer - Cup 2020

---

**Wertungsläufe** : Als Wertungsläufe wurden 4 verschiedene Veranstaltungen festgelegt. Da der Besuch dieser Laufveranstaltungen möglichst den Charakter einer Vereinsfahrt haben sollte, werden die dort erzielten Zeiten mit einem **Bonus von 3%** versehen. Das heißt z.B.: aus 50:00 min über 10 km werden 48:30 min.

Folgende Wettkämpfe wurden für 2020 ausgesucht:

<b>25.04.2020</b>	<b>Moers</b>	<b>5 / 10 km</b>
<b>12.06.2020</b>	<b>Grevenbroich</b>	<b>5 / 10 km</b>
<b>20.09.2020</b>	<b>Fühlingen</b>	<b>5 / 10 / 21km</b>
<b>21.11.2020</b>	<b>Neuss – Erftlauf</b>	<b>5 / 15 km</b>

**Extra - Lauf** : Weiterhin wird ein Lauf berücksichtigt, der über eine krumme Strecke, also nicht über die unter Wertungsstrecken aufgeführten Distanzen, geht.  
**\*\*\* NEU \*\*\***

**Ergebnisauswertung** : Die erzielten Zeiten werden wie gewohnt auf der Basis entsprechender Tabellen des DLV und von M. Steffny in Punkte umgerechnet.

Es wird je eine Wertung für **Männer** und **Frauen** durchgeführt.

**Zu beachten ist der Altersklassenbonus.** Um auch den Leistungen der Altersklassenläufer gerecht zu werden, wird jede Laufzeit ab M/W 35 mit einem Faktor versehen. Dieser Faktor wertet die Zeiten so auf, dass **alle Zeiten vergleichbar sind !!!**

**Auszeichnungen** : Für alle Teilnehmer stehen wie immer Preise zur Verfügung. Die Siegerehrung findet dann im Januar / Februar 2021 statt.

**Endauswertung** : Bitte übermittelt mir bis zum **31.12.2020** eure Bestzeiten und die Ergebnisse der Wertungsläufe per Mail an [ralf@familiehille.de](mailto:ralf@familiehille.de) . Ich werde Ende des Jahres ein entsprechendes Formular versenden.

**Bitte vormerken !!!**

**08.05.2020 : Vereinsmeisterschaften 10.000 m in Rosellen**

**21.08.2020 : Bahnserie auf der Laufbahn in Zons**

---

Läufer - Cup 2020

---

**Beispiel:** Ein Läufer erzielt in 2020 folgende persönliche **Bestzeiten** und somit die entsprechenden Punkte

		<b>Strecke</b>		<b>Zeit</b>		<b>Punkte</b>	<b>Rangfolge</b>
Bahn	:	3.000 m	:	13:26		301	6.
		5.000 m	:	24:32		268	./.
Straße	:	5 km	:	23:52		302	5.
		10 km	:	48:54		358	2.
		21,1 km	:	1:52:01		348	3.

Ferner nahm er an 3 von 4 angebotenen **Wertungsläufen** teil:

<b>Ort</b>		<b>Strecke</b>		<b>Zeit</b>	<b>Bonus</b>	<b>Punkte</b>	<b>Rang</b>
Benrath	:	21,1 km	:	1:52:01	1:48:39	338	4.
Grevenbroich	:	5 km	:	25:00	24:15	283	7.
Fühlingen	:	10 km	:	48:54	47:26	396	1.

- Die in Fühlingen erzielte 10 km - Zeit ist gleichzeitig die Jahresbestzeit und wird somit zusätzlich bei den Wertungsstrecken gewertet!
- Die 5.000m Bestzeit auf der Bahn wird gestrichen, da nur die besten 7 Zeiten von den 8 Ergebnissen in die Wertung kommen.

**Die bisherigen Sieger:**

1993	Harth, Ulrich	2.737	Haack, Beate	(221)
1994	Maleschka, Axel	2.713	Meirose, Martina	2.310
1995	Haack, Matthias	3.252	Heising, Ulrike	3.635
1996	Haack, Matthias	4.709	Dase, Marga	4.393
1997	Haack, Matthias	4.424	Dase, Marga	5.458
1998	<b>Haack, Matthias</b>	<b>4.950</b>	Heising, Ulrike	4.525
1999	Haack, Matthias	4.679	Dase, Marga	6.011
2000	Czerwon, Alfred	4.287	Dase, Marga	5.903
2001	Alban, Michael	4.521	Dase, Marga	5.435
2002	Czerwon, Alfred	3.312	<b>Hahn, Petra</b>	<b>6.280</b>
2003	Haack, Matthias	4.544	Ciaglia, Silke	5.248
2004	Czerwon, Alfred	3.859	Ciaglia, Silke	2.668 (neue Punkttab.)
2005	Alban, Michael	4.385	Ciaglia, Silke	3.283
2006	Ciaglia, Benno	3.603	Rentergent, Carola	3.929
2007	Haack, Matthias	3.487	Rentergent, Carola	3.810
2008	Czerwon, Alfred	3.577	Rentergent, Carola	4.057
2009	Haack, Matthias	3.932	Rentergent, Carola	3.666
2010	Hofstadt, Klaus-Peter	3.145	Rentergent, Carola	4.239
2011	Hille, Ralf	3.249	<b>Rentergent, Carola</b>	4.398
2012	Haack, Michael	3.060	Rentergent, Carola	4.340
2013	<b>Gläßer, Harald</b>	<b>4.955</b>	Rentergent, Carola	5.338
2014	Gläßer, Harald	4.668	Rentergent, Carola	5.270
2015	Gläßer, Harald	4.877	Rentergent, Carola	<b>5.477</b>
2016	Gläßer, Harald	4.766	Rentergent, Carola	5.299
2017	Gläßer, Harald	4.542	Görner, Brigitte	4.100
2018	Gläßer, Harald	4.756	Fischer, Sabine	4.352
2019	Gläßer, Harald	4.774	Fischer, Sabine	4.414