

Sparkassen-TeamLaufCup 2019

Mit dem Sparkassen-TeamLaufCup unterstreicht die Sparkasse Spree-Neiße Ihre Kontinuität bei der Förderung des Breiten-sports und der Unterstützung von sportlichen Aktivitäten in ihrem Geschäftsgebiet.

Teamwertung

Die Teamwertung erfolgt altersklassen- und geschlechtsunabhängig für alle angemeldeten Läufer des Sparkassen-TeamLaufCups der Sparkasse Spree-Neiße.

Zu einem Team gehören 5 Läufer, dessen Zusammensetzung während des laufenden Wettbewerbs **nicht** verändert werden kann.

In die Wertung kommen die 4 besten Läufer, wenn diese jeweils mindestens 5 der 9 Läufe absolviert haben. Je Läufer werden maximal 6 Läufe gewertet. Pro erfolgreich beendeten Lauf erhält der Läufer 1 Punkt.

Eine Mehrfachwertung von einzelnen Läufern in verschiedenen Teams erfolgt **nicht**.

Die Sparkasse Spree-Neiße spendet für die 20 besten Teams jeweils 250 EUR an den vom Team benannten gemeinnützigen Verein aus der Stadt Cottbus oder dem Landkreis Spree-Neiße.

Startberechtigung

Startberechtigt sind alle Läufer, die gesundheitlich in der Lage sind, die ausgeschriebenen Strecken zu absolvieren.

Anmeldung

Die Teamwertung wird ausschließlich für vorangemeldete Teams geführt. **Anmeldeschluss ist der 31. März 2019.**

Teammeldungen sind per E-Mail an info@sport-frei-gang.de (mit Angabe eines Teamnamens, der Namen, Vornamen, des Wohnortes der 5 zum Team gehörenden Läufer und eines gemeinnützigen Vereins aus der Stadt Cottbus bzw. dem Landkreis Spree-Neiße für die Spende des Preisgeldes der Sparkasse Spree-Neiße) zu senden.

Ergebnisse

Unter www.sparkasse-spree-neisse-laufcup.de sind die Ergebnisse des Sparkassen-TeamLaufCups abrufbar.

Ansprechpartner

Stephan Freigang – Koordinator des Sparkassen-TeamLaufCups
SPORT-FREIgang
Vorparkstr. 2, 03042 Cottbus
Telefon:
0355 7557746
E-Mail:
info@sport-frei-gang.de



Der erste Schritt
zum finanziellen Erfolg:
Ihr Weg zu uns.

Sparkasse Spree-Neiße
Breitscheidplatz 3 · 03046 Cottbus
www.sparkasse-spree-neisse.de

Stand: 01/2019

Sparkassen-TeamLaufCup 2019

 **Sparkasse
Spree-Neiße**



Lauf tipps



Sparkassen-TeamLaufCup 2019

Ein Wettkampf ist die beste Motivation, der Sparkassen-TeamLaufCup die beste Gelegenheit! Wer schon mal einen 5- oder 10-km-Lauf bzw. sogar einen Halbmarathon absolviert hat, kennt das Glücksgefühl, es einfach nur geschafft zu haben.



- 1** Für eine Wettkampfteilnahme trainiere regelmäßig und über einen gewissen Zeitraum!
- 2** Setze Dir ein realistisches Ziel und überschätze Dich nicht!
- 3** Keine Hektik vor dem Wettkampf! Plane genügend Zeit ein und reise rechtzeitig an!
- 4** Starte den Lauf mit Deinem individuellen, möglichst gleichmäßigen Tempo und steigere dieses allmählich!
- 5** Nimm Deine gut eingelaufenen, bewährten Laufschuhe!
- 6** **Nach dem Lauf:** Ausreichend trinken, auslaufen und leicht dehnen.

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme beim Sparkassen-TeamLaufCup und wünschen viel Erfolg.



1

**17. Frostwiesen-Lauf
Burg** **5 oder
10 km**

Angela Art
Telefon: 035756 63699
E-Mail: organisation@spreewaldmarathon.de

2

**57. Branitzer Parklauf
Cottbus-Branitz** **5 oder
10 km**

Sportverein Cottbuser Parkläufer e.V.
Telefon: 0355 5267986
E-Mail: info@cpl-ev.de

3

**1. Ostseecross
Teichland** **5 oder
10 km**

Teichlandradler
Telefon: 0151 15294490
E-Mail: rakirsch@gmx.de

4

**AOK City Run & Bike
Cottbus** **5 oder
10 km**

LC Cottbus
Telefon: 0355 473997
E-Mail: info@lc-cottbus.de

5

**17. Komptendorfer Waldlauf
Sportplatz Komptendorf** **8,5 oder
13,2 km**

Wieland Roß
Telefon: 035605 65000
E-Mail: w.ross@wackerlaufen.de

6

**41. Forster Rosen-Pokal-Lauf
Freibad Forst** **5 oder
10 km**

Thoralf Haß
Telefon: 03562 99502
www.ltsv.de

7

**21. Haasower Waldlauf
Vereinsanlage Haasow** **5 oder
10 km**

SPORT-FREIgang
Telefon: 0355 7557746
E-Mail: info@sport-frei-gang.de

8

**15. Lauf um den Spremberger Stausee
Groß Döbbern, Hotel Waldhütte** **5 oder
10 km**

Wieland Roß
Telefon: 035605 65000
E-Mail: w.ross@wackerlaufen.de

9

**45. Cottbuser Oktoberlauf
Cottbuser Sportzentrum** **5 oder
10 km**

LC Cottbus
Telefon: 0355 473997
E-Mail: info@lc-cottbus.de

