

Der Sparkassen-LaufCup 2013

Mit dem Sparkassen-LaufCup unterstreicht die Sparkasse Spree-Neiße die Kontinuität der Sparkassen bei der Förderung des Breitensports und der Unterstützung von sportlichen Aktivitäten in ihrem Geschäftsgebiet. Immer mehr Läufer entdecken den Sparkassen-LaufCup. Nach über 700 Teilnehmern bei der erfolgreichen Premiere im Jahre 2006 nahmen in 2012 mehr als 2.100 Laufbegeisterte an der LaufCup-Serie teil. Im Rahmen des Sparkassen-LaufCups 2013 finden 9 Läufe in Cottbus und im Landkreis Spree-Neiße statt.

Startberechtigung

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

Altersklassen

Die Altersklasseneinteilung erfolgt gemäß den DLV-Richtlinien. Die Wertungsläufe werden in den Altersklassen 18/19 m/w bis 75 m/w durchgeführt.

Wertung

Die Wertung im Sparkassen-LaufCup erfolgt für alle Starter mit Hauptwohnsitz im Land Brandenburg bzw. für Mitglieder von Vereinen des Leichtathletikverbandes Brandenburg (LVB). Starter, die keinem entsprechenden Wohnort oder Verein zugeordnet werden können, werden bei der Wertung nicht berücksichtigt.

Einzelwertung

Je Lauf werden je Altersklasse Punkte für die besten 25 Läufer vergeben: Platz 1 = 25 Punkte, Platz 2 = 24 Punkte, ..., Platz 25 = 1 Punkt. Die Siegerin und der Sieger je Einzellauf werden im Anschluss an den Lauf mit einem Pokal geehrt.

Gesamtwertung

Die 6 besten Punktergebnisse je Läufer kommen in die Gesamtwertung. Für die Gesamtwertung ist die Teilnahme an mindestens 5 Läufen erforderlich. Der Läufer mit der höchsten Punktzahl je Altersklasse gewinnt. Bei Punktgleichheit entscheiden 1. weniger Läufe – bessere Platzierung und 2. die Anzahl der Siege im direkten Vergleich. In der Gesamtwertung werden die erstplatzierten Frauen und Männer je Altersklasse (Platz 1 bis 3) mit Urkunden, Pokalen und Präsenten im Anschluss an den Cottbuser Oktoberlauf am 6. Oktober 2013 ausgezeichnet.

Ergebnisse

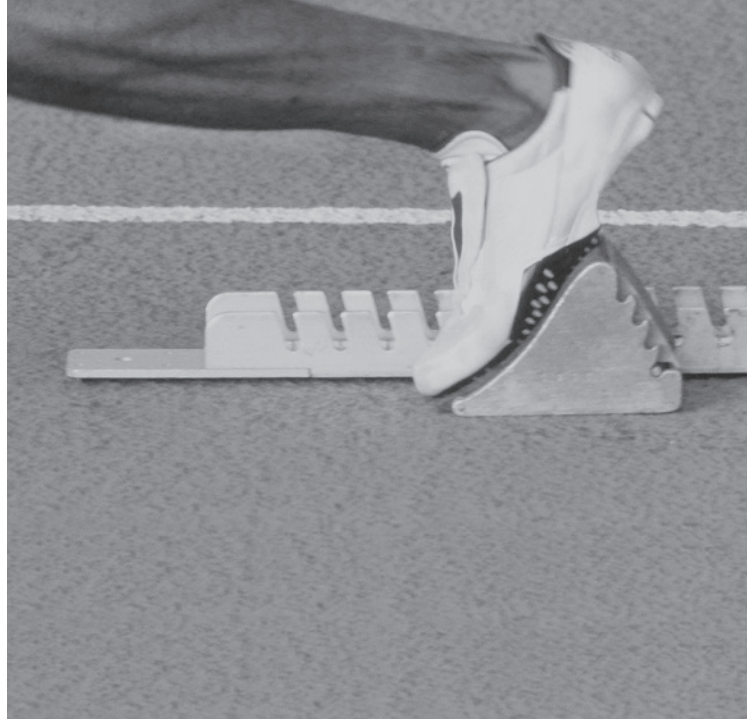
Im Internet unter www.sparkasse-spree-neisse-laufcup.de sind die Ergebnisse des Sparkassen-LaufCups abrufbar.

Ansprechpartner

Ansprechpartner für den Sparkassen-LaufCup 2013 ist Stephan Freigang, der für die Sparkasse Spree-Neiße den Laufwettbewerb koordiniert.

Anschrift:

SPORT-FREIgang
Haasower Straße 8, 03052 Cottbus
Telefon: 0355 7557746
Telefax: 0355 7557782
E-Mail: stephan.freigang@t-online.de



Bei uns gewinnen Sie
mit Laufzeiten
nach Wunsch.

 Sparkasse
Spree-Neiße

Stand: 01/2013

 Sparkasse
Spree-Neiße

Sparkassen-LaufCup 2013



Sparkassen-LaufCup 2013



Sparkassen-LaufCup 2013

LAUFTIPPS

Ein Wettkampf ist die beste Motivation, der Sparkassen-LaufCup 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.

Tipps für Deinen erfolgreichen Lauf:

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-LaufCup und wünschen Dir viel Erfolg.

19 Millionen

Deutsche laufen ...

... und jeden Tag werden es mehr!

Laufveranstaltungen 2013

1 **45. Branitzer Parklauf** **10,0 km**
Sportplatz Branitz
23.03.2013, Start: 10:00 Uhr

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

2 **11. Spreewaldmarathon** **10,0 km**
Spreewald-Grundschule Burg
21.04.2013, Start: 10:30 Uhr

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

3 **7. Lauf der SV Chemie Guben** **5,0 km**
Chemiesporthalle Guben
01.05.2013, Start: 10:00 Uhr

Anmeldung: Roman Knapik
Telefon: 0173 5341336
E-Mail: ra-knapik@t-online.de

4 **22. Intersport Citylauf Cottbus** **9,6 km**
Cottbuser Puschkinpark
04.05.2013, Start: 16:00 Uhr

Anmeldung: LC Cottbus, Günter Sägebrect
Telefon: 0355 473997
E-Mail: lc-cottbus@t-online.de

5 **12. Komptendorfer Waldlauf** **5,0 km**
Sportplatz Komptendorf
07.06.2013, Start: 18:00 Uhr

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

6 **35. Forster Rosen-Pokal-Lauf** **5,0 km**
Freibad Forst
05.07.2013, Start: 17:30 Uhr

Anmeldung: Wilfried Wockenfuß
Telefon: 03562 99502
E-Mail: info@ltsv.de

7 **15. Haasower Waldlauf** **5,0 km**
Vereinsanlage Haasow
20.07.2013, Start: 16:00 Uhr

Anmeldung: Bernhard Laws
Telefon: 0355 727008
E-Mail: blaws@t-online.de

8 **9. Lauf um den Spremberger Stausee** **10,0 km**
Groß Döbbern, Hotel Waldhütte
14.09.2013, Start: 10:00 Uhr

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

9 **39. Cottbuser Oktoberlauf** **10,0 km**
Cottbuser Sportzentrum
06.10.2013, Start: 10:00 Uhr

Anmeldung: LC Cottbus, Günter Sägebrect
Telefon: 0355 473997
E-Mail: lc-cottbus@t-online.de