

Volksbank Sauerland Lauf Cup 2019

Die attraktive Laufserie im
Hochsauerlandkreis - jetzt in der 21. Auflage!

Volksbank
Sauerland eG



LAC
VELTINS Hochsauerland

VOLKSBANK SAUERLAND LAUF CUP



- **02. März 2019** TuS Oeventrop
19. Arnsberger Eichholzcup
Arnsberg
 - **10. März 2019** TuRa Freienohl
37. Freienohler Crosslauf
Meschede-Freienohl
 - **07. April 2019** TV Calle
7. Hennesee Panorama Lauf
Meschede, Hennesee Hauptdamm
 - **04. Mai 2019** TV Herdringen
35. Lauf Zum Alten vom Müssenberg
Arnsberg-Herdringen
 - **12. Mai 2019** TV Neheim
31. Neheimer Citylauf
Arnsberg-Neheim
 - **01. Juni 2019** TuS Valmetal
18. Fort Fun Western Lauf
Bestwig-Wasserfall
 - **09. Juni 2019** SC Hagen-Wildewiese
Sauerland-Höhenflug-Trailrun
Sundern-Hagen
 - **08. September 2019** TV Calle
40. Waldlauf des TV Calle
Meschede-Calle
 - **15. September 2019** VFL Fleckenberg
32. Fleckenberger Herbstlauf
Schmallenberg-Fleckenberg
 - **29. September 2019** TuS Velmede-Bestwig
39. Ruhrtal-Volkslauf und 38. Waldmarathon
Bestwig-Föckinghausen
- Als Highlight in 2019 wird ein einzigartiges Lafevent „A46 Run“ über das Teilstück der A46 von Velmede bis Nutflar angeboten!
- **27. Oktober 2019** TuS Oeventrop
38. Oeventroper Volks- und Straßenlauf
Arnsberg-Oeventrop

www.lac-veltins-hochsauerland.de

Volksbank Sauerland Lauf Cup 2019

Citylauf vor begeistertem Publikum, Waldläufe in herrlicher Natur, flache und schnelle Strecken bei Straßen- und Volksläufen oder anspruchsvoller Crosslauf: Die Laufserie des LAC Veltins Hochsauerland vereint unterschiedliche Angebote, eingebettet in attraktive Orte und reizvolle Landschaften, mit jeweils ganz eigenem Charakter. Seien Sie dabei!

Die Teilnahme am Volksbank Sauerland Lauf Cup erfolgt ohne zusätzliche Startgebühr. Um an der Auswertung teilnehmen zu können, ist eine Anmeldung bis spätestens zum 9. Juni 2019 erforderlich. Anmeldebögen werden bei den Laufveranstaltungen ausgelegt und sind im Internet abrufbar. In die Wertung kommen alle angemeldeten Läuferinnen und Läufer, die mindestens fünf Wertungsläufe im Jahr 2019 beendet haben.

Bei mehr als fünf Teilnahmen werden die fünf besten Platzierungen eines jeden Läufers / einer jeden Läuferin gewertet. Die Wertungen erfolgen durch Addition der erreichten Platzziffern (Bsp.: 1. Platz = 1 Punkt, 2. Platz = 2 Punkte usw.). Sieger ist der Läufer / die Läuferin mit der niedrigsten Punktzahl aus fünf Läufen.

Es wird nach Altersklassen gewertet. Darüber hinaus wird der / die Gesamtsieger/in aller Hauptläufe (unabhängig von der Altersklasse) ermittelt:

- **Altersklassenwertung:** Die drei Erstplatzierten jeder Altersklasse erhalten einen Pokal. In den Schülerklassen wird nach Jahrgängen ab der Altersklasse M6/W6 gewertet.
- **Gesamtwertung:** Die Gesamtsieger der Hauptläufe der Frauen und Männer erhalten einen Wanderpokal, der nach dreimaligem Gewinn in deren Besitz übergeht. Die drei besten Frauen und Männer erhalten zudem Geldprämien in folgender Höhe:
1. Platz: 100 € / 2. Platz: 75 € / 3. Platz: 50 €

Die Siegerehrung findet am 14.12.2019 ab 16:00 Uhr in der Kulturschmiede Arnsberg, Apostelstraße statt.

Weitere Infos, Ausschreibungen, Ergebnisse, News etc. unter:

www.lac-veltins-hochsauerland.de

