

# AOK MITTELMARKCUP 2019



24. Februar	Crosslauf Luckenwalde
6. April	Haveluferlauf Potsdam
20. April	Osterlauf Deetz
28. April	Beelitzer Altstadtlauf
1. Mai	Borkheide Wald(bad)lauf
15. Juni	Sabinchenlauf Treuenbrietzen
29. Juni	Albert Wuthe Lauf Lüdersdorf
16. August	Clablauf Stahnsdorf
15. September	Nordahl Grieg, Kleinmachnow
20. Oktober	Parforceheide Crosslauf
3. November	Teltowkanal Halbmarathon

Infos unter [www.mittelmarkcup.de](http://www.mittelmarkcup.de)





# AOK MITTELMARKCUP 2019

LAUFSTRECKE	DATUM	M	F/JUGEND	SCHÜLER
Crosslauf Luckenwalde	24. Februar	11,1 km	7,4 km	2,0 km
Haveluferlauf Potsdam	6. April	10,0 km	10,0 km	4,2 km
Osterlauf Deetz	20. April	20,0 km	5,0 km	2,0 km
1. Beelitzer Altstadtlauf	28. April	12,0 km	12/5 km	2,5 km
Borkheide Wald(bad)lauf	1. Mai	10,0 km	10,0 km	5,0 km
Sabinchenlauf Treuenbrietzen	15. Juni	14,0 km	6,7 km	3,0 km
Albert Wuthe Lauf Lüdersdorf	29. Juni	9,6 km	9,6 km	4,3 km
Clablauf Stahnsdorf	16. August	8,1 km	8,1 km	4,8 km
Nordahl Grieg Gedenklauf	15. September	10,5 km	7,0 km	3,5 km
Parforceheide Crosslauf	20. Oktober	10,0 km	5,0 km	3,0 km
Teltowkanal Halbmarathon	3. November	7,1 km	7,1 km	—

## REGELN

Startberechtigt ist jeder, unabhängig von Wohnort und Verein.

Gewertet wird männlich und weiblich in je vier Alterskategorien:

U14: Jahrgang 2006 und jünger

U20: Jahrgänge 2000 bis 2005

U50: Jahrgänge 1999 bis 1970

Ü50: Jahrgang 1969 und älter

## PUNKTE

Platz 1: 25 Punkte, Platz 2: 23 Punkte, Platz 3: 21 Punkte, Platz 4-22: 20 ... 2 Punkte.

Jeder Teilnehmer der Laufveranstaltung erhält einen Punkt.

Für die Gesamtwertung sind mindestens drei Läufe nötig.

Es werden die Punkte der fünf besten Läufe addiert.

Bei Punktgleichheit entscheidet die bessere Platzierung beim Schlusslauf.

Anmeldungen zu den Läufen beim Veranstalter! Auswertung und Auszeichnung erfolgen unabhängig von den Ausschreibungen der jeweiligen Veranstalter!

## AUSZEICHNUNG

Pokal für die Gesamtsieger in jeder Alterskategorie, Urkunden für die Plätze 1 bis 6.

Jeder Läufer, der an mindestens fünf Läufen teilgenommen hat, erhält einen

Erinnerungspokal und einen Sachpreis.

## SIEGEREHRUNG

Am 3. November im Anschluss an den Teltowkanal Halbmarathon, für SchülerInnen schon am 20. Oktober in Stahnsdorf.

