

Regeln für den Wendlauf-Lauf-Cup 2023

In diesem Jahr trägt der Kreisleichtathletikverband Lüchow-Dannenberg gemeinsam mit dem SC Lüchow, dem TuS Liepe, der TSV Hitzacker, der SV Gartow, dem SV Elbufer und der IGAS Wendland den WendlandLaufCup (WLC) aus. Für diese Serie werden 11 Veranstaltungen der oben genannten Vereine gewertet.

Um neue Spannung in den LaufCup zu bringen, ändern wir für 2023 wieder die Wertung.

Die Wertung ist in diesem Jahr eine Kombination aus Zeit und Streckenlänge.

Für jede/-n LäuferIn kommen bis zu acht Veranstaltungen in die Wertung. Es gibt bis zu drei Streichresultate. Es werden nur Läufe ab 3 km Länge berücksichtigt. Gewertet werden LäuferInnen aus Lüchow-Dannenberg, wenn sie keinem auswärtigen LA-Verein angehören, und SportlerInnen, die einem hiesigen Verein angehören und bei mindestens zwei Rennen in die Wertung kommen.

Eine besondere Anmeldung für den WendlandLaufCup 2023 ist nicht notwendig, jede/r Lüchow-DannengerIn wird automatisch gewertet. Dafür ist es jedoch notwendig, dass aus der Meldung hervorgeht, dass ein/e SportlerIn aus dem Kreis kommt oder für einen Verein aus dem Kreis startet.

Es gibt Gesamtwertungen bei Männern und Frauen (20-39) sowie Altersklassenwertungen in 10-Jahres-Intervallen bei den Senioren und eine Jugendklasse (U20/U18).

Für den Sieger/die Siegerin der Gesamtwertung gibt es einen Wanderpokal, die ersten drei der Gesamtwertung sowie der Jugendlichen werden mit Einkaufsgutscheinen vom Bike-Shop Lüchow belohnt. Außerdem wird unter allen, die in einer Altersklasse unter die ersten drei gekommen sind, ein freies Startrecht für alle Laufveranstaltungen des WLC 2023 verlost.

Hier die Formel für die Berechnung der Punkte: $(Bz : eZ \times 100) + \text{Streckenlänge in km} = \text{Punkte}$

Bz = Bestzeit über die jeweilige Strecke; eZ = eigene Zeit

Veranstaltungen mit den Wertungsstrecken sowie Bestzeiten (Männer/Frauen):

1. Lüchower Silvesterlauf – 5 km (17:38/20:14)
2. Lüchower Winterlauf – 10000 m (36:51/41:54)
3. Crosslauf-KM in Neu Darchau - 6 km, 4 km
4. Langstrecken-KM in Lüchow - 5000 m (17:38/20:14), 3000 m (10:10/11:30)
5. Langstreckenlauf auf der Bahn in Lüchow - 5000 m (17:38/20:14), 3000 m (10:10/11:30)
6. Gartower Seelauf - 9,4 km (35:55/40:53), 4,7 km (17:20/19:44)
7. Lüchower Zehner - 10 km (36:51/41:54), 6,4 km
8. Nemitzer Heide-Lauf - 11 km (40:26/46:19), 5,5 km (19:20/22:22)
9. Lüchower Stunde – Stunde (15,868/14,128 km), Halbestunde (8,267/7,297)
10. Wendland-Marathon – 42,2 km (2:54:06:36/3:33:28), 21,1 km (1:21:40/1:29:53), 10 km (36:51/41:54), 5 km (17:38/20:14)
11. Hitzacker-Herbst-Härte - 10 km (39:53/47:50)

Verantwortlich für die Auswertung ist Detlef Boick.