

Läufer – Cup 2016



SG Zons - Leichtathletik

Der Läufer-Cup geht mittlerweile in die 24. Auflage und ist weiterhin ein Angebot an **alle** aktiven Läuferinnen und Läufer der Leichtathletikabteilung der SG Zons, unabhängig ob Anfänger oder leistungsorientierter Läufer, ob jung oder alt. **Jeder kann teilnehmen.**

Da die Anzahl der angebotenen Strecken und Läufe die Zahl der derjenigen übersteigt, die nachher gewertet werden, kann sich jeder die Strecken herausuchen, die ihm liegen. Im Vordergrund steht die gemeinsame Teilnahme an Laufveranstaltungen und natürlich auch den individuellen, gesunden Ehrgeiz zu wecken.

Beim Kampf um die Punkte wünsche ich Euch viel Spaß und Erfolg.

Ralf Hille

Austragungsmodus : In die Wertung für den Läufer-Cup können max. 11 Ergebnisse aus verschiedenen Wettkämpfen einfließen. Diese Wettkämpfe unterteilen sich in sogenannte **Wertungsstrecken** und **Wertungsläufe**. Die besten 7 Ergebnisse kommen in die Wertung. Somit ist keiner verpflichtet an allen Wettkämpfen teilzunehmen. Wurden mehr als 7 Ergebnisse erzielt, so werden die schlechtesten gestrichen. (s. Beispiel)

Um in die Endwertung zu gelangen, müssen **mindestens 3 Wettkämpfe** bestritten werden.

Wertungsstrecken : Bei den Wertungsstrecken handelt es sich um 7 verschiedene Distanzen. Die jeweils in diesem Jahr (1.1. bis 31.12.2016) erzielte **Bestzeit** auf diesen Strecken kommt in die Wertung.

Straße: 5 km, 10 km, 15 km, 21,1 km, 42,2 km
Bahn: 3.000 m, 5.000 m

Die Straßenzeiten müssen entweder im Rahmen DLV-genehmigter Straßenläufe, oder bei DLV-genehmigten Volksläufen, wo in der Ausschreibung explizit auf eine "exakt vermessene Strecke" hingewiesen wird, erzielt werden.

Läufer - Cup 2016

Wertungsläufe :

Als Wertungsläufe wurden 4 verschiedene Veranstaltungen festgelegt. Da der Besuch dieser Laufveranstaltungen möglichst den Charakter einer Vereinsfahrt haben sollte, werden die dort erzielten Zeiten mit einem **Bonus von 3%** versehen. Das heißt z.B.: aus 50:00 min über 10 km werden 48:30 min.

Folgende Wettkämpfe wurden für 2016 ausgesucht:

| | | |
|------------|-----------------|------------------|
| 03.04.2016 | Düsseldorf | 5 / 10 km |
| 30.04.2016 | Moers | 5 / 10 km |
| 11.09.2016 | Mönchengladbach | 5 / 10 / 21,1 km |
| 23.10.2016 | Refrath | 5 / 10 / 21,1 km |

Ergebnisauswertung :

Die erzielten Zeiten werden wie gewohnt auf der Basis entsprechender Tabellen des DLV und von M. Steffny in Punkte umgerechnet.

Es wird je eine Wertung für Männer und Frauen durchgeführt.

Zu beachten ist der Altersklassenbonus. Um auch den Leistungen der Altersklassenläufer gerecht zu werden, wird jede Laufzeit ab M/W 35 mit einem Faktor versehen. Dieser Faktor wertet die Zeiten in gleichem Maße auf, wie die durchschnittlichen Altersklassenbestzeiten abnehmen.

Somit sind alle Zeiten vergleichbar !!!

Auszeichnungen :

Für alle Teilnehmer stehen wie immer Preise zur Verfügung. Die Siegerehrung findet dann im Januar 2017 statt.

Endauswertung :

Bitte übermittelt mir bis zum **31.12.2016** Eure Bestzeiten und die Ergebnisse der Wertungsläufe per Mail an ralf@familiehille.de . Ich werde Ende des Jahres ein entsprechendes Formular versenden.

Ich kann nur die Zeiten werten, die von euch abgegeben wurden!!!

Bitte vormerken !!!

| |
|--|
| <p>30.04.2016 : Vereinsmeisterschaften 10.000 m im Rahmen des 2. Wertungslaufes in Moers !</p> <p>02.09.2016 : Bahnserie auf der neunten Laufbahn in Zons:</p> |
|--|

Läufer - Cup 2016

Beispiel 1: Ein Läufer erzielt in 2016 folgende persönliche **Bestzeiten** und somit die entsprechenden Punkte

| | | Strecke | | Zeit | | Punkte | Rangfolge |
|--------|---|----------------|---|-------------|--|---------------|------------------|
| Bahn | : | 3.000 m | : | 13:26 | | 301 | 6. |
| | | 5.000 m | : | 24:32 | | 268 | ./. |
| Straße | : | 5 km | : | 23:52 | | 302 | 5. |
| | | 10 km | : | 48:54 | | 358 | 2. |
| | | 21,1 km | : | 1:52:01 | | 348 | 3. |

Ferner nahm er an 3 von 4 angebotenen **Wertungsläufen** teil:

| Ort | | Strecke | | Zeit | Bonus | Punkte | Rang |
|------------|---|----------------|---|-------------|--------------|---------------|-------------|
| Refrath | : | 21,1 km | : | 1:52:01 | 1:48:39 | 338 | 4. |
| Düsseldorf | : | 5 km | : | 25:00 | 24:15 | 283 | 7. |
| Moers | : | 10 km | : | 48:54 | 47:26 | 396 | 1. |

- Die in Moers erzielte 10 km - Zeit ist gleichzeitig die Jahresbestzeit und wird somit zusätzlich bei den Wertungsstrecken gewertet!
- Die 5.000m Bestzeit auf der Bahn wird gestrichen, da nur die besten 7 Zeiten von den 8 Ergebnissen in die Wertung kommen.

Die bisherigen Sieger:

| | | | | |
|------|------------------------|--------------|---------------------------|------------------------|
| 1993 | Harth, Ulrich | 2.737 | Haack, Beate | (221) |
| 1994 | Maleschka, Axel | 2.713 | Meirose, Martina | 2.310 |
| 1995 | Haack, Matthias | 3.252 | Heising, Ulrike | 3.635 |
| 1996 | Haack, Matthias | 4.709 | Dase, Marga | 4.393 |
| 1997 | Haack, Matthias | 4.424 | Dase, Marga | 5.458 |
| 1998 | Haack, Matthias | 4.950 | Heising, Ulrike | 4.525 |
| 1999 | Haack, Matthias | 4.679 | Dase, Marga | 6.011 |
| 2000 | Czerwon, Alfred | 4.287 | Dase, Marga | 5.903 |
| 2001 | Alban, Michael | 4.521 | Dase, Marga | 5.435 |
| 2002 | Czerwon, Alfred | 3.312 | Hahn, Petra | 6.280 |
| 2003 | Haack, Matthias | 4.544 | Ciaglia, Silke | 5.248 |
| 2004 | Czerwon, Alfred | 3.859 | Ciaglia, Silke | 2.668 (neue Punkttab.) |
| 2005 | Alban, Michael | 4.385 | Ciaglia, Silke | 3.283 |
| 2006 | Ciaglia, Benno | 3.603 | Rentergent, Carola | 3.929 |
| 2007 | Haack, Matthias | 3.487 | Rentergent, Carola | 3.810 |
| 2008 | Czerwon, Alfred | 3.577 | Rentergent, Carola | 4.057 |
| 2009 | Haack, Matthias | 3.932 | Rentergent, Carola | 3.666 |
| 2010 | Hofstadt, Klaus-Peter | 3.145 | Rentergent, Carola | 4.239 |
| 2011 | Hille, Ralf | 3.249 | Rentergent, Carola | 4.398 |
| 2012 | Haack, Michael | 3.060 | Rentergent, Carola | 4.340 |
| 2013 | Gläßer, Harald | 4.955 | Rentergent, Carola | 5.338 |
| 2014 | Gläßer, Harald | 4.668 | Rentergent, Carola | 5.270 |
| 2015 | Gläßer, Harald | 4.877 | Rentergent, Carola | 5.477 |