



Frugesstr.4, 59939 Olsberg, Tel.:02962/979020
www.compact-sport-spiel.de
 Täglich Lauf- und Walkinganalyse möglich



E EGGER
 Wir wünschen allen Läuferinnen
 und Läufern viel Spaß & Erfolg
www.egger.com/brilon

Mit uns können Sie bauen!



schmidt & schmidt
 59939 Olsberg Elleringhausen
 Telefon 02962 - 9720-0

- Beratung
- Architektur
- Statik
- Bauleitung
- Ausführung

**Sind Sie lieber Kunde
 oder auch Eigentümer
 einer Bank?**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.
 Wir machen den Weg frei.

Mehr erfahren.
 Mehr bewegen.
 Mehr bekommen.

Volksbanken im HSK
 und Spar- und Darlehnskasse

www.vr.de/privatkunden/mitgliedschaft.html



Beratung und Information:
 KreisSportBund Hochsauerlandkreis e.V. - Geschäftsstelle
 Jens Morgenstern
 Bundesstr. 152 · 59909 Bestwig
 Tel.: 02904/976325-1
www.hochsauerlandsport.de/laufcup
j.morgenstern@hochsauerlandsport.de







**10. Hochsauerländer
 Laufcup 2017**
 Die Laufserie im Hochsauerland



www.hochsauerlandsport.de/laufcup

Volksbanken im HSK
 und Spar- und Darlehnskasse



Stand: Oktober 2016

10. Hochsauerländer Laufcup 2017

Der Puls schlägt heftig, frische Luft durchströmt die Lungen und die Augen schweifen weit über Berg und Tal – der Aufstieg ist geschafft. Auch 2017 wollen wir euch mit dem Hochsauerländer Laufcup wieder abwechslungsreiche Wald- und Bergläufe mit atemberaubenden Panoramablick über die schöne Sauerländer Hügellandschaft anbieten.

Vom April bis in den goldenen Herbst hinein könnt ihr dabei sein und laufend die Region entdecken. Die malerischen Orte in unserer reizvollen Landschaft bieten dabei ein unverfälschtes Naturerlebnis. In unserer Laufserie können wir vom flachen, schnellen Kurs bis zum anspruchsvollen Berglauf mit teilweise trailartigen Passagen auf die höchsten Gipfel NRW's alles anbieten. Nach dem Lauf versorgen euch die engagierten Vereine, die die Läufe liebevoll ausrichten, mit Würstchen, diversen Kaltgetränken und gut bestückten Kuchentheken. Gestartet wird die Serie mit dem 20. Leiberger Volkslauf am 01.04.2017; den Abschluss bildet der 53. Herbstwaldlauf in Fretter am 23.09.2017.



Teilnahmebedingungen

Der Hochsauerländer Laufcup setzt sich auch 2017 wieder aus 10 einzelnen Laufveranstaltungen zusammen. Wie bisher gibt es eine Wertung über die Kurzstrecke (ca. 5 km), die Mittelstrecke (ca. 10 km) und die Langstrecke (ca. 20 km). Um euch in der Gesamtwertung zu platzieren, müsst ihr 5 der 10 Läufe absolvieren. Dabei erhält der jeweils Erste 1 Punkt, der Zweite 2 Punkte usw. Sieger/in wird der Läufer/die Läuferin mit den wenigsten Punkten aus den 5 besten Läufen. Bei Punktgleichstand ist der direkte Vergleich ausschlaggebend. Gewertet wird nach DLO in der 5 km-Wertung ab AK M/W U14, in der 10 km- und 20 km-Wertung ab AK M/W U18. Jüngere Teilnehmer werden in der niedrigsten Wertungskategorie erfasst.

Unsere Läufe und Termine 2017:

Samstag, 01.04.2017

20. Leiberger Volkslauf 5,2/10/20 Km

HTSV Leiberg, www.htsv-leiberg.de

Sonntag, 07.05.2017

6. Elleringhauser Ruthenberglauf 4/10/20 Km

TUS 31 Elleringhausen, www.volkslauf.elleringhausen.net

Sonntag, 14.05.2017

42. Rühthener Bibertal Volkslauf 4,3/10/21 Km

TSV Rüthen, www.bergstadtmarathon-ruethen.de

Samstag, 20.05.2017

11. Bruchhauser Langenberglauf 6/11/21 Km

TUS Germania Bruchhausen, www.langenberglauf.de

Samstag, 03.06.2017

31. Pfingstwaldlauf 4/10/21 Km

PSV Brilon, www.psv-brilon.de

Samstag, 24.06.2017

35. Eggelauf 5/10/20 Km

BC 23 Meerhof, www.bc23meerhof.de

Samstag, 15.07.2017

55. Hochsauerlandlauf 3/11/25 Km

SC Altastenberg, www.ski-club-altastenberg.de

Samstag, 05.08.2017

20. Deifelder Abendlauf 4,3/10,5/19 Km

SV Deifeld, www.abendlauf.deifeld.de

Sonntag, 20.08.2017

35. Lauf um die Aabachtalsperre 5/10/21 Km

TUS Bad Wünnenberg, www.tus-bad-wuennenberg.de

Samstag, 23.09.2017

53. Herbstwaldlauf Fretter 6/11/21 Km

Skiclub Fretter, www.skiclub-fretter.de

Samstag, 21.10.2017

15:00 Uhr Siegerehrung

Schützenhalle Altastenberg



Anmeldung

Ihr müsst euch vor eurem ersten Wertungslauf zum Hochsauerländer Laufcup anmelden. Die Gebühr zur Teilnahme am HS-Laufcup beträgt einmalig 5 €. Jeder Teilnehmer erhält eine eigene Cup-Nummer, die bei der Anmeldung zur Serie vergeben wird. Diese Nummer muss bei jedem Lauf zur Serie auf dem jeweiligen Anmeldebogen eingetragen werden. Die Liste mit den vergebenen Nummern wird auf jeder Veranstaltung ausgehängt.



Siegerehrung

Ein tolles Event zum Abschluss ist immer wieder die Siegerehrung in Altastenberg, bei der auch ausgesuchte Fotos der ganzen Laufsaison gezeigt werden.

Die Gesamtsieger/innen bekommen einen Pokal (gestiftet vom KSB) und einen wertvollen Sonderpreis. Auch die Ersten jeder AK bekommen einen Pokal. Jeder Teilnehmer, der seine 5 Wertungsläufe geschafft hat, erhält eine Urkunde und einen Gutschein der Firma Sport Compact in Olsberg.

Eine große Verlosung der von den Vereinen gestifteten Preise schließt die Veranstaltung ab.

Aber es sind nicht nur diese Preise, die den Nachmittag so interessant machen, schon das Treffen und Beisammensein der Sportler, der Austausch von Informationen und die Terminplanung der nächsten Saison, ist für so manchen der eigentliche Grund des Kommens.