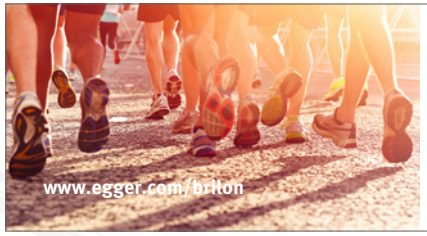
compact
Sport & Spiel

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



Wir wünschen allen Läuferinnen und Läufern viel Spaß und Erfolg!

EGGER
MEHR AUS HOLZ.

Mit uns können Sie bauen!
KfW-Effizienz-Häuser aus Ziegelsteinen,
ökologisch und gesund - zum Festpreis gebaut!

schmidt & schmidt
59939 Olsberg Elleringhausen
Telefon 02962 - 9720-0
www.schmidt-und-schmidt.de

- Beratung
- Architektur
- Statik
- Bauleitung
- Ausführung

ANSPRECHPARTNER:
Franziska Geise
Tel.: 02904/976325-4 · Fax: 02904/976325-9
f.geise@hochsauerlandsport.de

IMPRESSUM:
KreisSportBund Hochsauerlandkreis e.V. - Geschäftsstelle
Bundesstr. 152 · 59909 Bestwig
Tel.: 02904/976325-0 · Fax: 02904/976325-9
www.hochsauerlandsport.de
info@hochsauerlandsport.de

Stand: März 2022

Sportjugend
KreisSportBund HSK

KSB
Kreis Sport Bund
Hochsauerlandkreis

14. Hochsauerländer Laufcup 2022

Die Laufserie im Hochsauerland

www.hochsauerlandsport.de/laufcup

SkiLanglaufschule Winterberg Top of NRW.
Krombacher
Andreas Föst UNTERNEHMER CONSULTING
FORT FUN ABENTEUERLAND
compact Sport & Spiel
Volksbanken in Ihrer Region

14. Hochsauerländer Laufcup 2022

Der Puls schlägt heftig, frische Luft durchströmt die Lungen und die Augen schweifen weit über Berg und Tal - der Aufstieg ist geschafft. Auch 2022 wollen wir euch mit dem Hochsauerländer Laufcup wieder abwechslungsreiche Wald- und Bergläufe mit atemberaubenden Panoramablicken über die schöne Sauerländer Berglandschaft anbieten.

Vom April bis in den goldenen Herbst hinein könnt ihr dabei sein und laufend die Region entdecken. 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. Gestartet wird die Serie mit dem 24. Leiberger Volkslauf am 02.04.2022; den Abschluss bildet der 8. Trailrun in Brenken am 01.10.2022.

Teilnahmebedingungen

Der Hochsauerländer Laufcup setzt sich 2022 aus 10 bzw. 11 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 10/11 Läufe absolvieren. Dabei erhält der jeweils Erste 1 Punkt, der Zweite 2 Punkte usw. Sieger*in wird der/die Läufer*in mit den wenigsten Punkten aus den 5 besten Läufen. Bei Punktegleichstand 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*innen werden in der niedrigsten Wertungsklasse erfasst.

Unsere Läufe und Termine 2022:

Samstag, 02.04.2022
24. Leiberger Volkslauf 5,2/10/20 km
HTSV Leiberg, www.htsv-leiberg.de

Samstag, 30.04.2022
1. Eresburglauf 5/12,5 km
SV Eresburg Obermarsberg, www.eresburglauf.de

Sonntag, 08.05.2022
45. Rüthener Bibertal Volkslauf 4,3/10/21 km
TSV Rüthen, www.bergstadtmarathon-ruethen.de

Donnerstag, 26.05.2022
18. Lauf um den Allendorfer Bahnhof 5/10/21 km
SSV Allendorf, www.ssvallendorf.de

Sonntag, 12.06.2022
14. Bruchhauser Langenberglauf 6/11/21 km
TuS Germania Bruchhausen, www.langenberglauf.de

Samstag, 25.06.2022
39. Eggelauf 5/10/21 km
BC 23 Meerhof, www.bc23meerhof.de

Samstag, 16.07.2022
58. Hochsauerlandlauf 3/11/25 km
SC Altastenberg, www.hochsauerlandlauf.de

Samstag, 06.08.2022
26. Deifelder Abendlauf 4,3/10,5/19 km
SV Deifeld, www.abendlauf.deifeld.de

Sonntag, 21.08.2022
40. Wöhler-Lauf um die Aabachtalsperre 5/10/21 km
TuS Bad Wünnenberg, www.tus-bad-wuennenberg.de

Samstag, 24.09.2022
58. Herbstwaldlauf Fretter 6/11/21 km
Skiclub Fretter, www.skiclub-fretter.de

Samstag, 01.10.2022
8. Trailrun Brenken 5/10/16 km
SV 21 Blau-Weiß Brenken, www.sv-brenken.de

Samstag, 22.10.2022
15:00 Uhr Siegerehrung
Dorfhalle Altastenberg

14. HOCHSAUERLÄNDER LAUFCUP 2022

Anmeldung

Ihr müsst euch vor eurem ersten Wertungslauf zum Hochsauerländer Laufcup anmelden. Die Gebühr zur Teilnahme am Laufcup beträgt einmalig 5 €. Die Anmeldung kann sowohl vor Ort bei den ersten drei Läufen, als auch vorab Online über unsere Homepage erfolgen. Alle Teilnehmer*innen erhalten 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. Die Gesamtsieger*innen bekommen einen Pokal und einen wertvollen Sonderpreis. Auch die Ersten jeder AK bekommen einen Pokal und die weiteren Podestplätze eine Medaille. Alle Teilnehmer*innen, die ihre 5 Wertungsläufe geschafft haben, erhalten eine Urkunde und einen Gutschein der Firma Sport Compact in Olsberg. Außerdem nehmen sie an der Verlosung teil und jeder erhält ein großes oder kleines, von den Vereinen gestiftetes Präsent.