



1. CUPLAUF 2018 den 18.03.2018 im schönen Königsforst

Wer kann mitmachen:

Jedes Mitglied der Leichtathletikabteilung. Dieser Lauf zählt zum Läufer-Cup 2018. Als kurze Info, es gibt einen Altersbonus, der natürlich die altersspezifischen Gegebenheiten berücksichtigt. So hat ein(e) 60 Jährige(r) Läufer/Läuferin die gleichen Chancen wie ein(e) 20 Jährige(r). Es gibt verschiedene Laufdistanzen, auch die kurzen 5 und 10km, so dass jeder teilnehmen kann. Für den Läufer-CUP zählen nicht nur die 4. Cup-Läufe, sondern (fast) alle anderen Läufe auch. Weitere Infos zum Läufer-Cup findet Ihr auf der SG ZONS Homepage.

Startschuss und Strecken:

09:30 Uhr – 10 km Lauf - 1:15 h - 2004 und älter
11:00 Uhr - 21,1 km Halbmarathon - 3:00 h - 2002 und älter
11:00 Uhr - 42,2 km Marathon - 5:30 h - 2000 und älter
11:15 Uhr – 5 km Lauf - 0:45 h - 2006 und älter

Start und Ziel: Bensberg bei Köln – Kaule 3-15, 51429 Bergisch Gladbach – Bensberg vor dem Albertus-Magnus-Gymnasium

Startgeld: übernimmt der Verein/Abteilung.

Anmeldung: Michael Haack. E-Mail: michael_haack@gmx.net

Homepage: <https://koenigsforst-marathon.de/infos-downloads-laufen/>

Strecke: Meistens im Waldgebiet auf Waldwegen des Königsforst. Landschaftlich sehr schöne Strecke.

Anmeldung: Meldeschluss: 10.03.2018 bei mir.

Und sonst: Fahrgemeinschaften werden gebildet und kurzfristig nach Meldeschluss mitgeteilt.

Viele Grüße

Michael