

LAUF & WALKING CUP ZONS 2026



SG Zons - Leichtathletik

Lauf & Walking Cup Zons 2026

Nach einer 5-jährigen Pause wird in diesem Jahr der alte Läufer-Cup als **Lauf & Walking Cup Zons 2026** wiederbelebt und geht somit in die die **28. Auflage**. Er ist weiterhin ein Angebot an alle aktiven Läuferinnen und Läufer sowie Walker der Leichtathletikabteilung der SG Zons, unabhängig ob Anfänger oder leistungsorientierter Aktiver, ob jung oder alt. **Jeder kann teilnehmen.**

Da nicht alle unten aufgeführten Strecken gelaufen werden müssen, kann praktisch jeder an dem Wettbewerb teilnehmen. Nehmt euch ein paar Minuten Zeit und lest die Ausschreibung durch. Falls ihr Fragen habt, sprecht uns gerne an.

Ziel des Lauf & Walking Cup Zons 2026 ist die gemeinsame Teilnahme an Lauf- / Walkingveranstaltungen und natürlich auch ein bisschen den individuellen, gesunden Ehrgeiz zu wecken.

Neu in diesem Jahr ist eine Wertung für die Teilnahme an Walkingveranstaltungen (s.u.).

Bei allen gemeinsamen Aktivitäten und im Kampf um die Punkte wünschen wir euch viel Spaß und Erfolg.

Sabine & Harald

Austragungsmodus: In die Wertung für den Lauf-Cup können max. 12 Ergebnisse aus verschiedenen Wettkämpfen einfließen.
Die Wettkämpfe unterteilen sich in sogenannte **Wertungsstrecken** und **Monatsläufe**.
Hinzu kommt die Wertung eines **Extra-Laufs** mit einer beliebigen krummen Streckenlänge (s.u.)!!!
Die besten 5 Ergebnisse kommen in die Wertung. Somit ist keiner verpflichtet an allen Wettkämpfen teilzunehmen.
Wurden mehr als 5 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 31.12.2026) 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

Lauf & Walking Cup Zons 2026

Monatsläufe : Bei diesen Veranstaltungen wollen wir mit einer möglichst großen Gruppe an den Start gehen.

Folgende Wettkämpfe wurden für 2026 ausgewählt:

| | | |
|-------------------|---------------------------------|----------------------|
| 08.05.2026 | Rosellen (incl. VM 5 km) | 5 / 10 km |
| 04.09.2026 | Straberg | 5 / 14 km |
| 20.09.2026 | Fühlinger See | 5 / 10 / 21km |
| 14.11.2026 | Neuss – Erftlauf | 5 / 15 km |

Extra - Lauf
krumme Strecke: Weiterhin wird **ein** Lauf berücksichtigt, der über eine krumme Strecke, also nicht über die unter Wertungsstrecken aufgeführten Distanzen, geht (z.B.: Vorlauf des Nachtlaufs über 11.263m).

Ergebnisauswertung : Die erzielten Zeiten werden wie gewohnt auf der Basis entsprechender Tabellen 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 so auf, dass **alle Zeiten vergleichbar sind !!!**

Auszeichnungen : Für alle Teilnehmer stehen wie immer Preise zur Verfügung.

Die Siegerehrung findet am Freitag, den 19.02.2027 statt!

Die Einladung erfolgt rechtzeitig vor dem Termin.

Endauswertung : Bitte übermittelt uns bis zum **01.01.2027** eure Bestzeiten und die Ergebnisse der Monatsläufe per Mail an:

SGZonslauf@gmx.de

Lauf & Walking Cup Zons 2026

Beispiel: Ein Läufer erzielt in 2026 folgende persönliche **Bestzeiten** und somit die entsprechenden Punkte

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

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

| Ort | | Strecke | | Zeit | Punkte | Rangfolge |
|------------|---|----------------|---|-------------|---------------|------------------|
| Rosellen | : | 10 km | : | 49:31 | 342 | 4. |
| Fühlingen | : | 21,1 km | : | 1:52:01 | 348 | 2. |
| Erftlauf | : | 5km | : | 24:10 | 286 | ./. |

- Die in Fühlingen erzielte 21,1 km - Zeit ist gleichzeitig die Jahresbestzeit und wird somit zusätzlich bei den Wertungsstrecken gewertet!
- Die beiden Bahnzeiten und der Monatslauf in Neuss werden gestrichen, da nur die besten 5 Zeiten von den 8 Ergebnissen in die Wertung kommen.

NEU!

Walking : Erstmalig führen wir auch eine Wertung für Walker durch. Dabei zählt die Teilnahme an Walkingveranstaltungen ohne Zeitmessung.

Wer in 2026 an mindestens 3 Veranstaltungen teilgenommen hat, wird im Rahmen der Siegerehrung entsprechend gewürdigt.

Bitte vormerken !!!

08.05.2026 : Vereinsmeisterschaften 5 km in Rosellen

**19.06.2026 : Bahnlaufserie im Sportzentrum Zons
incl. Siegerehrung 5 km Vereinsmeisterschaft**