



Vereinsmeisterschaft der Läufer des Lauf-Club Weilerswist 2017



Liebe LCW-Läufer,

wir laden alle erwachsenen LCW-Mitglieder die Spaß am Laufen haben ein, an der diesjährigen Vereinsmeisterschaft der Läufer aktiv teilzunehmen.

Die Teilnahme an den Lauf Veranstaltungen am "Donatussee" 12.03., am "Römerkanal" 17.06. und an der "Obstmeile" 28.10. sind **kostenfrei**. Die Startgebühren können nach der Teilnahme an einer dieser Veranstaltungen über Kassierer Thorsten Pütz abgerechnet werden und werden komplett zurück erstattet.

Nachfolgend die Regeln für die Vereinsmeisterschaft der Läufer/Läuferinnen:

1. Die Lauf-Veranstaltungen werden vom Vorstand festgelegt.
2. Es werden nur Läufe gewertet und bezahlt, die die Läufer für den **LC Weilerswist** laufen.
3. Jeder Teilnehmer der an mindestens 3 dieser Veranstaltungen teilgenommen hat, wird in der Vereinsmeisterschaft gewertet.
4. Es können Läufe zwischen 3 km und Marathon gewählt werden (siehe Übersicht der VM-Läufe). Hinzu kommen noch die Läufe der Kreismeisterschaften, sofern diese noch nicht in der Übersicht stehen (z.B. Bahn-Läufe).
5. Anhand der "Altersklassen - Zeit- und Punkte" - Tabelle bekommt der Teilnehmer Punkte plus 1 Punkt für jede Teilnahme.
6. Die besten 6 Läufe werden gewertet (max. 1 Lauf pro Veranstaltung).
7. Die Sieger bei den Damen und Herren erhalten einen Wanderpokal. Die Platzierten eine Urkunde.
8. Wird die Vereinsmeisterschaft drei mal in Folge gewonnen, darf der Pokal behalten werden.
9. Bei gleicher Punktzahl kommen folgende Parameter zur Anwendung. 1. Laufanzahl - 2. Laufkilometer - 3. Durchschnittszeit

Über eine hohe Präsenz unserer Läufer bei diesen Veranstaltungen würden wir uns sehr freuen.

Um die Auswertung der Vereinsmeisterschaft zu erleichtern, wäre eine kurze Info per Mail an dirk@lc-weilerswist.de über eine erfolgte Teilnahme wünschenswert.

Für Fragen zur Vereinsmeisterschaft der Läufer stehen Euch die Geschäftsstelle und der Laufwart gern zur Verfügung.

**Mit sportlichen Grüßen
- Der Vorstand -
Lauf-Club Weilerswist e.V.**



Vereinsmeisterschaft der Läufer des Lauf-Club Weilerswist 2017



Datum	Veranstaltung	Distanzen	Internet
22.01.17	33. Winterlaufserie LSV Porz, 1. Lauf	5km; 10km	www.helmuturbach.de
05.02.17	33. Winterlaufserie LSV Porz, 2. Lauf	5km; 10km; 15km	www.helmuturbach.de
19.02.17	33. Winterlaufserie LSV Porz, 3. Lauf	5km; 10km; HM	www.helmuturbach.de
05.03.17	3. Belgenbach-Trail	5,7km; 10km	http://tv-konzen-run-walk.de/Belgenbachtrail_Ausschreibung.html
12.03.17	13. Lauf "Rund um den Donatussee"	5km; 10km; HM	www.donatuslauf.de
01.04.17	20. Strassenlauf Titz	5km; 10km	http://www.slc-ameln.de/
02.04.17	13. Zülpicher Chlodwiglauf KM 10km	anschließend in der gle	http://www.tuszuelpich-leichtathletik.de/
17.04.17	16. Kerpener OBI-Stadtlauf	5km; 10km	www.stadtlauf-kerpen.de
17.04.17	25. Internationaler Osterlauf	5,4km; 10,8km	www.osterlauf.com
30.04.17	4. Stadtmauerlauf Euskirchen	5km; 10km	www.stadtmauerlauf.de
14.05.17	29. VL Rund um Otto-Maigler-See, Hürth	5km; 10km; HM	www.volkslauf-huerth.de
20.05.17	5. Stadtlauf Gemünd	5km; 10km	http://peterssportteam.de/index.php?go=citylauf
21.05.17	24. Melpomene-Lauf	5km; 10km	http://www.melpomenebonn.de/
27.05.17	39. Mützenicher Vennlauf	5km; 10km	www.vennlauf.de
27.05.17	19. Brühler Stadtlauf	5km; 10km	www.btv-leichtathletik.de
11.06.17	Lyondell Basell-Lauf	5,5km; 10km; HM	https://www.lyondellbasell.com/de/wesseling-site/neuigkeiten/lyondellbasell-lauf-am-12.-juni-2016/
15.06.17	26. Rund um Köchel, Marmagen	5km; 10km	http://www.sqsportfreunde69.de/ml/laufen/rund-um-koechel-2015.html
17.06.17	23. Int. Römerkanal-VL, Kreuzweingarten	4,6km; 10,4km	www.kreuzweingarten.de
24.06.17	12. Mutscheider Volks- und Straßenlauf	6km; 11,2km; 19,4km	www.sv-yellow-press.de/
29.06.17	7. Kölner Leselauf	5km; 10km	http://www.leselauf.de
30.06.17	10. Horremer Abendlauf	5km; 10km	http://www.horremer-abendlauf.de/
19.08.17	XVI. Monte Sophia, Niederzier	5,3km; 10km; 28,1km	http://www.tv-huchem-stammeln.de/cms/index.php/la/veranstaltungen
20.08.17	42. Sengbachtalsperrenlauf	11,3km ;21,1km ;30,9k	http://www.sengbachlauf.de/
26.08.17	28. Hambacher Volks- & Strassenlauf	5km; 10km; HM	www.djk-loewe-hambach.de
02.09.17	31. Volkslauf Scheven	3km; 10,4km	www.kitschburg.de/tvscheven
09.09.17	3. Wesselingener Rheinuferlauf	5km; 10km; HM	www.asv-wesseling.com
09.09.17	25. Dürener Rurtalllauf	5km; 10km	http://www.duerenertv.de/dtv_veranstaltungen-leichtathletik.html
16.09.17	16. Bedburger Citylauf	4km; 10km	http://www.bedburger-citylauf.de/
22.09.17	41. Nachtlaf 7 Meilen von Zons	5km; 11,3km	http://www.sg-zons-la-fit.de/7_Meilen_v_Zons/7_meilen_v_zons.html
24.09.17	9. Citylauf Erftstadt	5km; 10km	www.citylauf-erftstadt.de
01.10.17	21. Köln Marathon	HM; M	www.koeln-marathon.de
28.10.17	23. Altendorf-Ersdorfer Obstmeilenlauf	5,3km; 9,6km; 16km	www.obstmeilenlauf.de
05.11.17	21. Rursee-Marathon	16,5km; M	www.rursee-marathon.de
11.11.17	40. Bonner Herbsthalbmarathon	HM	www.herbsthalbmarathon.de
11.11.17	2. Kölner Karnevals-Marathon	M	http://www.karneval-marathon.de/
03.12.17	21. Kölner Nikolauslauf	3,4km; 6,7km; 10km	www.koelner-nikolauslauf.de

													Zeit			
3 km	bis 09:01	bis 09:53	bis 10:45	bis 11:38	bis 12:30	bis 13:22	bis 14:15	bis 15:07	bis 15:59	bis 16:52	bis 17:44	bis 18:36	bis 19:29	bis 20:21	bis 21:13	bis 22:06
5 km	bis 15:30	bis 17:00	bis 18:30	bis 20:00	bis 21:30	bis 23:00	bis 24:30	bis 26:00	bis 27:30	bis 29:00	bis 30:30	bis 32:00	bis 33:30	bis 35:00	bis 36:30	bis 38:00
5,1 km	bis 15:50	bis 17:22	bis 18:54	bis 20:26	bis 21:57	bis 23:29	bis 25:01	bis 26:33	bis 28:05	bis 29:37	bis 31:08	bis 32:41	bis 34:13	bis 35:45	bis 37:17	bis 38:49
5,2 km	bis 16:10	bis 17:44	bis 19:18	bis 21:09	bis 22:25	bis 23:45	bis 25:33	bis 27:07	bis 28:40	bis 30:14	bis 31:48	bis 33:22	bis 34:56	bis 36:30	bis 38:04	bis 39:38
5,3 km	bis 16:29	bis 18:05	bis 19:41	bis 21:17	bis 22:53	bis 24:28	bis 26:04	bis 27:40	bis 29:16	bis 30:51	bis 32:27	bis 34:03	bis 35:39	bis 37:14	bis 38:49	bis 40:24
5,4 km	bis 16:49	bis 18:27	bis 20:05	bis 21:42	bis 23:20	bis 24:58	bis 26:35	bis 28:13	bis 29:51	bis 31:28	bis 33:06	bis 34:44	bis 36:21	bis 37:59	bis 39:37	bis 41:15
6 km	bis 18:48	bis 20:38	bis 22:27	bis 24:16	bis 26:05	bis 27:54	bis 29:44	bis 31:33	bis 33:22	bis 35:11	bis 37:00	bis 38:50	bis 40:39	bis 42:28	bis 44:17	bis 46:06
7,2 km	bis 22:46	bis 24:59	bis 27:11	bis 29:23	bis 31:35	bis 33:48	bis 36:00	bis 38:12	bis 40:24	bis 42:37	bis 44:49	bis 47:01	bis 49:13	bis 51:26	bis 53:39	bis 55:52
8,7 km	bis 27:44	bis 30:25	bis 33:06	bis 35:47	bis 38:28	bis 41:09	bis 43:50	bis 46:31	bis 49:12	bis 51:53	bis 54:34	bis 57:15	bis 59:56	bis 1:02:38	bis 1:05:40	bis 1:08:42
9,6 km	bis 30:43	bis 33:41	bis 36:39	bis 39:38	bis 42:36	bis 45:34	bis 48:33	bis 51:31	bis 54:29	bis 57:27	bis 1:00:26	bis 1:03:24	bis 1:06:22	bis 1:09:20	bis 1:12:18	bis 1:15:16
10 km	bis 32:02	bis 35:08	bis 38:14	bis 41:20	bis 44:26	bis 47:32	bis 50:38	bis 53:44	bis 56:49	bis 59:56	bis 1:03:02	bis 1:06:07	bis 1:09:14	bis 1:12:20	bis 1:15:26	bis 1:18:32
10,1 km	bis 32:22	bis 35:31	bis 38:39	bis 41:47	bis 44:55	bis 48:03	bis 51:11	bis 54:19	bis 57:27	bis 1:00:35	bis 1:03:43	bis 1:06:51	bis 1:09:59	bis 1:13:07	bis 1:16:15	bis 1:19:23
10,3 km	bis 33:04	bis 36:16	bis 39:28	bis 42:40	bis 45:52	bis 49:04	bis 52:16	bis 55:28	bis 58:40	bis 1:01:52	bis 1:05:04	bis 1:08:17	bis 1:11:29	bis 1:14:41	bis 1:17:53	bis 1:21:05
10,4 km	bis 33:25	bis 36:39	bis 39:53	bis 43:07	bis 46:21	bis 49:35	bis 52:49	bis 56:03	bis 59:17	bis 1:02:31	bis 1:05:45	bis 1:09:00	bis 1:12:14	bis 1:15:28	bis 1:18:42	bis 1:21:56
10,5 km	bis 33:45	bis 37:01	bis 40:18	bis 43:34	bis 46:50	bis 50:06	bis 53:22	bis 56:38	bis 59:54	bis 1:03:10	bis 1:06:26	bis 1:09:42	bis 1:12:58	bis 1:16:14	bis 1:19:30	bis 1:22:46
10,8 km	bis 34:47	bis 38:09	bis 41:31	bis 44:54	bis 48:17	bis 51:38	bis 55:00	bis 58:22	bis 1:01:44	bis 1:05:06	bis 1:08:28	bis 1:11:50	bis 1:15:12	bis 1:18:35	bis 1:21:58	bis 1:25:21
11,2 km	bis 36:11	bis 39:41	bis 43:11	bis 46:42	bis 50:12	bis 53:42	bis 57:12	bis 1:00:42	bis 1:04:12	bis 1:07:42	bis 1:11:12	bis 1:14:42	bis 1:18:13	bis 1:21:43	bis 1:25:13	bis 1:28:43
11,3 km	bis 36:32	bis 40:04	bis 43:36	bis 47:08	bis 50:40	bis 54:13	bis 57:45	bis 1:01:17	bis 1:04:49	bis 1:08:21	bis 1:11:53	bis 1:15:25	bis 1:18:58	bis 1:22:30	bis 1:26:02	bis 1:29:34
11,5 km	bis 37:14	bis 40:50	bis 44:16	bis 48:02	bis 51:38	bis 55:14	bis 58:50	bis 1:02:27	bis 1:06:03	bis 1:09:39	bis 1:13:15	bis 1:16:51	bis 1:20:27	bis 1:24:04	bis 1:27:41	bis 1:31:18
15 km	bis 49:30	bis 54:18	bis 59:06	01:03:53	bis 1:08:40	bis 1:13:28	bis 1:18:15	bis 1:23:03	bis 1:27:51	bis 1:32:37	bis 1:37:25	bis 1:42:13	bis 1:47:00	bis 1:52:07	bis 1:57:13	2:02:20
16 km	bis 52:48	bis 57:55	bis 1:03:02	bis 1:08:09	bis 1:13:15	bis 1:18:22	bis 1:23:28	bis 1:28:35	bis 1:33:42	bis 1:38:48	bis 1:43:55	bis 1:49:02	bis 1:54:08	bis 1:59:35	bis 2:05:02	bis 2:10:29
19,4 km	bis 1:04:34	bis 1:10:50	bis 1:17:05	bis 1:23:20	bis 1:29:35	bis 1:35:50	bis 1:42:02	bis 1:48:20	bis 1:54:35	bis 2:00:50	bis 2:07:05	bis 2:13:20	bis 2:19:35	bis 2:25:50	bis 2:32:05	bis 2:38:20
HM	bis 1:10:28	bis 1:17:17	bis 1:24:07	bis 1:30:56	bis 1:37:45	bis 1:44:34	bis 1:51:23	bis 1:58:13	bis 2:05:01	bis 2:11:51	bis 2:18:40	bis 2:25:29	bis 2:32:18	bis 2:39:08	bis 2:45:58	bis 2:52:48
25 km	bis 1:25:04	bis 1:33:18	bis 1:41:32	bis 1:49:46	bis 1:58:00	bis 2:06:14	bis 2:14:28	bis 2:22:42	bis 2:30:56	bis 2:39:10	bis 2:47:24	bis 2:55:38	bis 3:03:52	bis 3:12:06	bis 3:20:20	bis 3:28:34
28 km	bis 1:36:18	bis 1:45:38	bis 1:54:57	bis 2:02:55	bis 2:13:35	bis 2:22:55	bis 2:32:14	bis 2:41:33	bis 2:50:52	bis 3:00:11	bis 3:09:31	bis 3:18:50	bis 3:28:03	bis 3:37:28	bis 3:46:53	bis 3:56:18
30 km	bis 1:43:48	bis 1:53:51	bis 2:03:53	bis 2:13:56	bis 2:23:59	bis 2:34:01	bis 2:44:04	bis 2:54:07	bis 3:04:09	bis 3:14:12	bis 3:24:14	bis 3:34:17	bis 3:44:20	bis 3:54:22	bis 4:04:24	bis 4:14:26
M	bis 2:29:29	bis 2:43:57	bis 2:58:53	bis 3:12:53	bis 3:27:21	bis 3:41:49	bis 3:56:17	bis 4:10:45	bis 4:25:13	bis 4:39:41	bis 4:54:09	bis 5:08:37	bis 5:23:04	bis 5:37:32	bis 5:52:00	bis 6:06:28

HK	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Punkte					
M/W 30	10,5	9,5	8,5	7,5	6,5	5,5	4,5	3,5	2,5	1,5	0,5					
M/W 35	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1					
M/W 40	11,5	10,5	9,5	8,5	7,5	6,5	5,5	4,5	3,5	2,5	1,5	0,5				
M/W 45	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				
M/W 50	12,5	11,5	10,5	9,5	8,5	7,5	6,5	5,5	4,5	3,5	2,5	1,5	0,5			
M/W 55	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
M/W 60	13,5	12,5	11,5	10,5	9,5	8,5	7,5	6,5	5,5	4,5	3,5	2,5	1,5	0,5		
M/W 65	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0,5	
M/W 70	14,5	13,5	12,5	11,5	10,5	9,5	8,5	7,5	6,5	5,5	4,5	3,5	2,5	1,5	1	0,5

Beispiel: Hein Mustermann AK M 30 läuft die 10,4 km in ca. 41 Minuten.

In der Zeit-Tabelle Lauf (10,4) auswählen und Spalte mit der entsprechenden Zeit(bis 43:07) auswählen , anschließend in der gleichen Spalte bei der Punkte-Tabelle in Zeile M/W 30 die Punkte ablesen (siehe gelb hinterlegte Felder).

Ergebnis: Hein Mustermann bekommt für den Lauf 7,5 Punkte + 1 Bonuspunkt = 8,5 Punkte für die VM