

Volksbank Sauerland Lauf Cup 2023

Die attraktive Laufserie im Hochsauerlandkreis - jetzt in der 25. Auflage!

Im Jubiläumsjahr wurden 3 neue Veranstaltungen in die Serie aufgenommen.
Neu in der Laufserie: Lauf um den Allendorfer Bahnhof, ~~Deifelder Abendlauf~~ und der Herbstwaldlauf in Fretter.

Die Teilnahme am Volksbank Sauerland Lauf Cup erfolgt ohne zusätzliche Startgebühr. Um an der Auswertung teilnehmen zu können, ist eine Anmeldung bis zum 10.09.2023 erforderlich. In die Wertung kommen alle angemeldeten Läuferinnen und Läufer, die mindestens sechs Wertungsläufe im Jahr 2023 beendet haben.

Übersicht der Termine und Strecken, welche in die Wertung des Volksbank Sauerland Lauf Cup aufgenommen werden. Darüber hinaus bieten die Veranstalter unter Umständen noch weitere Strecken an. Weitere Infos auf der jeweiligen Homepage der ausrichtenden Vereine.

04.03.2023

21. Arnsberger Eichholzcup

Startzeit	Strecke	Klasse(n)
14:00	9,2 km	M-M95, F-W95
15:10	4,15 km	M14/15,MJU18/20 W14/15,WJU18/20
15:40	1,014 km	W6-W9
16:00	1,014 km	M6-M9
16:15	1,014 km	W10-W13
16:30	1,014 km	M10-M13

<https://www.flvwdialog.de/info.php?id=19456>

<https://www.arnsberger-eichholzcup.de>

12.03.2023

38. Freienohler Crosslauf

Startzeit	Strecke	Klasse(n)
11:00	7,2 km	M/W bis M/W 95
12:15	400 m	M 6 + 7
12:20	400 m	M 6 + 7
12:30	3,6 km	M14 + M15 MJU 18 + WJU18, MJU 20 + WJU20
13:00	1,2 km	W 8 bis 11
13:10	1,2 km	M 8 bis 11
13:20	1,6 km	M/W 12 + 13, W14 + W15

<https://www.flvwdialog.de/info.php?id=19228>

<https://my.raceresult.com/204857/>



23.04.2023

11. Hennesee Panorama Lauf

Startzeit	Strecke	Klasse(n)
10:00	1 km	W6-W9
10:15	1 km	M6-M9
10:35	2 km	M10-M13, W10-W13
11:30	10 km	M14-M95, W14-W95

<https://www.flvwdialog.de/info.php?id=19229>

<https://www.trifunhennesee.de/>

<http://my.raceresult.com/228610/info>

13.05.2023

37. Lauf Zum Alten vom Müssenberg

Startzeit	Strecke	Klasse(n)
13:30	1,1 km	M6-M11, W6-W11
14:15	2,2 km	M12-M15, W12-W15
14:30	10 km	MJU18-M75, WJU18-W75

<https://www.flvwdialog.de/info.php?id=19190>

<http://www.tv-herdringen.de>

07.05.2023

32. Neheimer Citylauf

Startzeit	Strecke	Klasse(n)
12:40	1,15 km	M6-M11, W6-W11
14:30	2,25 km	M12-M15 + MJU18, W12-W15 + WJU18
16:00	10 km	MJU20-M75, WJU20-W75

<https://www.flvwdialog.de/info.php?id=18402>

<http://www.tv-neheim.de>

18.05.2023

19. Lauf um den Allendorfer Bahnhof

Startzeit	Strecke	Klasse(n)
10:00	1 km	M/W6 – M/W11
10:15	2 km	M12-M15, W12-W15
10:45	10 km	MJU18-M95, WJU18-W95

<https://www.flvwdialog.de/info.php?id=19187>

<https://www.ssvallendorf.de/volkslauf/>



VOLKSBANK SAUERLAND LAUF CUP

11.06.2023

Sauerland HöhenflugTrailrun

Startzeit	Strecke	Klasse(n)
09:40 Uhr	1,7 km	M12-M15, W12-W15
10:05 Uhr	1 km	M8-M11, W8-W11
10:20 Uhr	10 km	M20-M90, W20-W90
10:28 Uhr	5 km	M16-M19, W16-W19
10:30 Uhr	0,7 km	M6+M7, W6+W7

<https://www.flvwdialog.de/info.php?id=19271>

<http://www.sauerland-hoehenflug.de/Trailrun/>

17.06.2023

19. Fort Fun Western Lauf

Startzeit	Strecke	Klasse(n)
10:30 Uhr	550 m	W6 + W7
10:40 Uhr	550 m	M6 + M7
10:50 Uhr	1350 m	W8 + W9
11:05 Uhr	1350 m	M8 + M9
11:20 Uhr	1350 m	W10 + W11
11:35 Uhr	1350 m	M10 + M11
11:50 Uhr	1350 m	W12 + W13
12:05 Uhr	1350 m	M12 + M13
12:20 Uhr	2700 m	M14/15,MJU18/20 W14/15,WJU18/20
14:00 Uhr	10 km	M20-M90, W20-W90

<https://www.tus-valmetal.de>

<https://my.raceresult.com/233715/info>

05.08.2023

Deifelder Abendlauf

<https://www.deifeld.de/veranstaltungen/>

Abgesagt!

10.09.2023

43. Waldlauf des TV Calle

Startzeit	Strecke	Klasse(n)
	1 km	M/W6, M/W7
	1.4 km	M/W8, M/W9
	2 km	M10 - M13, W10 - W13
	4 km	M/W14, M/W15
	10 km	MJU18/20,MJEDER WJU18/20,WJEDER

<https://www.flvwdialog.de/info.php?id=19209>

<http://www.tv-calle-1899.de>

17.09.2023

36. Herbstlauf und 26. Wandertag

Startzeit	Strecke	Klasse(n)
10:10	1,2 km	M6-M9, W6-W9
10:30	15 km	M-M80, W-W80
11:00	1,6 km	M10-M13, W10-W13
11:20	2 km	M14/15, W14/15
11:30	4 km	MJU18- MJU20, WJU18- WJU18

<https://www.flvwdialog.de/info.php?id=19247>

<http://www.vflfleckenberg.de>

23.09.2023

59. Herbstwaldlauf

Startzeit	Strecke	Klasse(n)
14:45	400m	M/W 6 – M/W 7
14:30	1,5 km	M/W 8 – M/W 15
15:15	11,3 km	M/W JU18 – M/W 95

<https://www.flvwdialog.de/info.php?id=19179>

<https://www.skiclub-fretter.de/ausschreibung-herbstwaldlauf/>

24.09.2023

Bergklosterlauf

(in Planung)

Startzeit	Strecke	Klasse(n)
	1,5 km	M/W6 – M/W 11
	4 km	M/W12 – M/W 15
	10 km	MJU18-M95, WJU18-W95

<https://www.flvwdialog.de/info.php?id=19432>

<http://www.tus-velmede-bestwig.de>

29.10.2023

41. Oeventroper Volks- und Straßenlauf

Startzeit	Strecke	Klasse(n)
10:00	10 km	M-M95, F-W95
11:15	5 km	M14/15,MJU18/20 W14/15,WJU18/20
12:00	1,1 km	W6-W9
12:15	1,1 km	M6-M9
12:30	1,1 km	W10-W13
12:45	1,1 km	M10-M13

<https://www.flvwdialog.de/info.php?id=19455>

<http://www.oeventroper-strassenlauf.de>

Fragen zum Volksbank Sauerland Lauf Cup an: Laufcup@LAC-Veltins-Hochsauerland.de

