



Volkslaufcup 2019

Die Cupbedingungen sind:

- Die Punktebasis für jeden Lauf sind 900 Punkte.
- Dazu kommen die Bonuspunkte des Läufers, welche sich nach dem Alter richten.

Klasse	Bonuspunkte	Jahrgänge		
M80	850	1939	und	älter
M75	630	1944	bis	1940
M70	470	1949	bis	1945
M65	340	1954	bis	1950
M60	250	1959	bis	1955
M55	180	1964	bis	1960
M50	125	1969	bis	1965
M45	95	1974	bis	1970
M40	70	1979	bis	1975
M35	50	1984	bis	1980
M30	35	1989	bis	1985
M20	20	1999	und	jünger

- Abgezogen von dieser Summe, werden die Laufpunkte, welche sich folgendermaßen errechnen:
 - Ø **Die Zeit des Laufschnellsten M / W wird als Richtzeit genommen.**
 - Ø Die Differenz der Laufzeit zu dieser Richtzeit wird mit dem jeweiligen Faktor multipliziert.
 - Ø Pro Ergebnis gibt's mindestens 100 Punkte (keine Minuspunkte).
- Die Punkte des Marathons erhält man aus der 10.000er Tabelle. Dabei dividiert man die Marathonzeit durch 5,1, (Halbmarathon durch 2,3)
- Die Bahnlaufpunkte erhält man aus den jeweiligen Tabellen.
- Gewertet werden die **acht besten** Läufe (inkl. Marathon, Bahn-Lauf und Halbmarathon nach Wahl). Es gibt wieder 23 Möglichkeiten um dieses Ziel zu erreichen.
- Der Volkslaufcup 2019 beginnt mit dem **Wolfgangseelauf 2018** und endet mit dem **Gamperner Lauf 2019**. Die Marathons, Halbmarathons und Bahnläufe in **diesem Zeitraum** werden gewertet.
- Die aktuelle Vereinsdress ist zu tragen (sonst keine Wertung).
- Die Marathons, Halbmarathons und Bahnläufe sind an den zuständigen für den Volkslauf per e-Mail zu melden!
- Es gibt **keine Siegerehrung** mehr. Der Spaß an den Wettkämpfen, die Gemeinschaft und die Freude am Laufen soll im Vordergrund stehen!
Aber alle die an **mindestens 8 Läufen** teilgenommen haben und den Mitgliedsbeitrag einbezahlt haben, werden zu einer Schlussveranstaltung mit Essen und Getränken eingeladen. Bei dieser Abschlussfeier werden als Belohnung für die Anstrengungen unter den anwesenden fleißigen Volksläufern attraktive Preise verlost. Diese Feier wird Ende September stattfinden.
Der genaue Termin und die Lokation werden im Laufe des Jahres noch rechtzeitig bekanntgegeben.
- Ich hoffe in diesem Sinne auf einen verletzungsfreien, lustigen und mit reger Teilnahme besuchten VOLKSLAUF CUP 2019.

Viel Erfolg im neuen LCAV-Jodl Laufjahr!



Laufftreff ist jeden Montag von April bis Oktober um 17:30 - Treffpunkt ist im Stadion Vöcklabruck. Sollte Montag ein Feiertag sein, findet der Laufftreff in dieser Woche am Dienstag statt.

Wintertraining – Turnhalle BRG (bei HTL) – jeden Montag von 17:45 Uhr – ca.20:00 Uhr

Datum	Lauf	Herren km	Faktor	Damen km	Faktor
21.10.2018	<i>Wolfgangseelauf 2018</i>	27	0,2	27	0,2
21.10.2018	<i>Wolfgangseelauf 2018</i>	10	1	10	1
21.10.2018	<i>Wolfgangseelauf 2018</i>	5,2	2	5,2	2
31.12.2018	<i>Silvesterlauf Wels 2018</i>	5	2	5	2
31.12.2018	<i>Silvesterlauf Gmunden 2018</i>	6,2	1,8	6,2	1,8
23.03.2019	<i>Traunuferlauf Lambach</i>	8,3	1,3	8,3	1,3
01.04.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
08.04.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
15.04.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
23.04.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
27.04.2019	<i>Attnanger Sparkassen Stadtlaf</i>	10	1	10	1
29.04.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
04.05.2019	<i>Vöcklataler Volkslauf</i>	12,2	0,8	12,2	0,8
06.05.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
11.05.2019	<i>Hausruck-Challenge Geboltskirchen</i>	26,2	0,2	26,2	0,2
11.05.2019	<i>Hausruck-Challenge Geboltskirchen</i>	6,6	1,7	6,6	1,7
13.05.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
17.05.2019	<i>Laakirchen Papierlauf</i>	7	1,6	5,25	2
20.05.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
26.05.2019	<i>Schafberglauf</i>	5,8	0,7	5,8	0,7
27.05.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
29.05.2019	<i>Gmundner Sparkassen 5000er</i>	5	2	5	2
03.06.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
10.06.2019	<i>Pfandler Dammlauf</i>	7,4	1,5	7,4	1,5
11.06.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
14.06.2019	<i>Vöcklabrucker Sparkassen Stadtlaf</i>	5,8	1,8	5,8	1,8
16.06.2019	<i>Katrin Berglauf</i>	4,5	0,9	4,5	0,9
17.06.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
24.06.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
29.06.2019	<i>Vöckla-Ufer-Lauf</i>	8	1,4	8	1,4
01.07.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
06.07.2019	<i>Steinbacher Dorflauf</i>	11	0,9	5,5	1,9
08.07.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
15.07.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
20.07.2019	<i>Zipfer Crosslauf</i>	10,7	0,95	10,7	0,95
22.07.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				



29.07.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
05.08.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
12.08.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
15.08.2019	Sickinger Rundlauf	9	1,2	9	1,2
19.08.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
24.08.2019	Rieder Stadtlaufl	10	1	10	1
26.08.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
01.09.2019	St. Konrad Panoramalauf	8,1	1,4	8,1	1,4
02.09.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
09.09.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
14.09.2019	Gamperner Lauf	9	1,2	9	1,2
16.09.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
23.09.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
30.09.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
07.10.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
14.10.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
21.10.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
28.10.2019	Laufftreff mit VLC Stammtisch				
	Ab November ist wieder Hallentraining !				