



# Volkslaufcup 2021

## 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	1941	und	älter
M75	630	1941	bis	1942
M70	470	1951	bis	1947
M65	340	1956	bis	1952
M60	250	1961	bis	1957
M55	180	1966	bis	1962
M50	125	1971	bis	1967
M45	95	1976	bis	1972
M40	70	1981	bis	1977
M35	50	1986	bis	1982
M30	35	1991	bis	1987
M20	20	1992	und	jünger

- Abgezogen von dieser Summe, werden die Laufpunkte, welche sich folgendermaßen errechnen:
  - **Die Zeit des Laufschnellsten M / W wird als Richtzeit genommen.**
  - Die Differenz der Laufzeit zu dieser Richtzeit wird mit dem jeweiligen Faktor multipliziert.
  - 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).
- Der Volkslaufcup 2021 beginnt am **13.6.2021** und endet am **31.10.2021**. So können auch die auf Herbst verschobenen Marathons noch in die Wertung kommen. Die Marathons, Halbmarathons in **diesem Zeitraum** werden gewertet. Auf Grund der heurigen Ausnahmesituation dürfen auch Bahnläufe die **2021** schon vor dem Cupstart absolviert wurden eingereicht werden.
- 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!  
Ob, wie und wo es eine Schlussveranstaltung gibt steht derzeit noch nicht fest.  
Natürlich kann es heuer wegen Corona immer wieder zu Absagen, Verschiebungen oder Änderungen kommen. Machen wir einfach das Beste draus.
- Ich hoffe in diesem Sinne auf einen verletzungsfreien, lustigen und mit reger Teilnahme besuchten VOLKSLAUF CUP 2021.

## Viel Erfolg im neuen LCAV-Jodl Laufjahr!



Bitte Benachrichtigung an [jochen.waurisch@flashnet.at](mailto:jochen.waurisch@flashnet.at)

**Lauftreff mit anschließendem Stammtisch ist jeden 2. Montag** (ungerade Wochen) **um 18:00** von Anfang April bis Ende Oktober. Treffpunkt und Gasthaus werden per Mail bekanntgegeben.  
Sollte Montag ein Feiertag sein, findet der Lauftreff in dieser Woche am Dienstag statt.

**Wintertraining - November bis Ende März** -Turnhalle BRG – jeden Montag von 17:45 Uhr – ca.20:00 Uhr

Datum	Lauf	Herren km	Faktor	Damen km	Faktor
<i>So. 13.06.2021</i>	<i>Toscanalauf</i>	<i>8,4</i>	<i>1,3</i>	<i>8,4</i>	<i>1,3</i>
<i>So. 13.06.2021</i>	<i>Katrin Berglauf</i>	<i>4,5</i>	<i>0,6</i>	<i>4,5</i>	<i>0,6</i>
<i>Fr. 18.06.2021</i>	<i>Vöcklabrucker 5000er</i>	<i>5</i>	<i>2</i>	<i>5</i>	<i>2</i>
<i>Do. 24.06.2021</i>	<i>Papierlauf Laakirchen – abgesagt !</i>	<i>7</i>	<i>1,6</i>	<i>5,25</i>	<i>2</i>
<i>Fr. 02.07.2021</i>	<i>Vöcklabrucker Stadtlauf</i>	<i>5,8</i>	<i>1,8</i>	<i>5,8</i>	<i>1,8</i>
<i>Sa. 03.07.2021</i>	<i>Steinbacher Dorflauf – abgesagt !</i>	<i>11</i>	<i>0,9</i>	<i>5,5</i>	<i>1,9</i>
<i>Fr. 09.07.2021</i>	<i>Vöckla Uferlauf</i>	<i>8</i>	<i>1,4</i>	<i>8</i>	<i>1,4</i>
<i>Fr. 16.07.2021</i>	<i>Attnanger Stadtlauf</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>10</i>	<i>1</i>
<i>Sa. 24.07.2021</i>	<i>Zipfer Crosslauf – abgesagt !</i>	<i>10,7</i>	<i>0,95</i>	<i>10,7</i>	<i>0,95</i>
<i>So. 15.08.2021</i>	<i>Sickingen Rundlauf</i>	<i>9</i>	<i>1,2</i>	<i>9</i>	<i>1,2</i>
<i>Sa. 21.08.2021</i>	<i>Rieder Stadtlauf</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>5</i>	<i>2</i>
<i>So. 29.08.2021</i>	<i>Panoramalauf St. Konrad</i>	<i>7</i>	<i>1,6</i>	<i>7</i>	<i>1,6</i>
<i>Sa. 11.09.2021</i>	<i>Gamperner Lauf</i>	<i>9</i>	<i>1,2</i>	<i>9</i>	<i>1,2</i>
<i>So. 19.09.2021</i>	<i>Langbathseelauf</i>	<i>7,2</i>	<i>1,6</i>	<i>7,2</i>	<i>1,6</i>
<i>So. 10.10.2021</i>	<i>Wolfgangseelauf 5,2Km</i>	<i>5,2</i>	<i>2</i>	<i>5,2</i>	<i>2</i>
<i>So. 10.10.2021</i>	<i>Wolfgangseelauf 10Km</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>10</i>	<i>1</i>
<i>So. 10.10.2021</i>	<i>Wolfgangseelauf 27Km</i>	<i>27</i>	<i>0,2</i>	<i>27</i>	<i>0,2</i>
<i>Sa. 06.11.2021</i>	<i>( Volkslaufcup Abschlußfeier )</i>				