

Laufcup der Sparakse Uckermark 2014 - Ausschreibung der Strecken/ Altersklasse

Termine	05. Apr	26.04.	03.05.	10.05.	14.06.	28. Jun	05.07.	30.08.	offen	07.09.	13.09.	18.10.	01. Nov
	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	09.00/10:30	10.00	16.30	10.00	10.00	10.00	10.00.
	Jamikow	Lychen	Brüssow	Görlsdorf	Schwedt	Schwedt	Prenzlau	Angermünde	Templin	Altünkendorf	Templin	Schwedt	Schönow
	Frühjahrslauf	Seenlauf	Straßenlauf	L.-Park-Lauf	Polderlauf	Kl. Hasenlauf	Stadionlauf	Sommerlauf	Abendsportfest	Schorheidelauf	Lübbeseelauf	Herbstlauf	Herbstcross
AK													
MSD	0,8		1,3	1,7	800 m	400 m	15 min	1,1	400 m	2	1,5	0,8	0,8
WSD	0,8		1,3	1,7	800 m	400 m	15 min	1,1	400 m	2	1,5	0,8	0,8
MSC	1,5	3	1,3	1,7	3	400 m	15 min	2,3	800 m	2	1,5	3	1,5
WSC	1,5	3	1,3	1,7	3	400 m	15 min	2,3	800 m	2	1,5	3	1,5
MSB	4	3	3,5	4,5	5	800 m	30 min	6	800 m	6	6	3	5,3
WSB	4	3	3,5	4,5	5	800 m	30 min	6	800 m	6	6	3	5,3
MSA	4	8,5	3,5	4,5	5	800 m	30 min	6	800 m	6	6	6	5,3
WSA	4	8,5	3,5	4,5	5	800 m	30 min	6	800 m	6	6	6	5,3
MJB	8	8,5	6	6,9	10	xxx	30 min	6	xxx	10	10	12	6,2
WJB	8	8,5	3,5	6,9	5	xxx	30 min	6	xxx	6	6	6	6,2
MJA	8	8,5	6	6,9	10	xxx	60 min	6	xxx	10	10	12	6,2
WJA	8	8,5	3,5	6,9	5	xxx	30 min	6	xxx	6	6	6	6,2
M 20	8	15,5	10	13	10	xxx	60 min	16	xxx	21,5	20	12	6,2
M 30	8	15,5	10	13	10	xxx	60 min	16	xxx	21,5	20	12	6,2
M 35	8	15,5	10	13	10	xxx	60 min	16	xxx	21,5	20	12	6,2
M 40	8	15,5	10	13	10	xxx	60 min	16	xxx	21,5	20	12	6,2
M 45	8	15,5	10	13	10	xxx	60 min	16	xxx	21,5	20	12	6,2
M 50	8	15,5	10	13	10	xxx	60 min	16	xxx	21,5	20	12	6,2
M 55	8	15,5	10	13	10	xxx	60 min	16	xxx	21,5	20	12	6,2
M 60	8	15,5	10	13	10	xxx	60 min	16	xxx	21,5	20	12	6,2
M 65	8	8,5	10	13	10	xxx	60 min	16	xxx	21,5	20	12	6,2
M 70	8	8,5	6	6,9	10	xxx	30 min	6	xxx	10	10	6	6,2
M 75	8	8,5	6	6,9	5	xxx	30 min	6	xxx	10	10	6	6,2
W 20	8	15,5	6	6,9	10	xxx	60 min	12	xxx	10	10	12	6,2
W 30	8	15,5	6	6,9	10	xxx	60 min	12	xxx	10	10	12	6,2
W 35	8	15,5	6	6,9	10	xxx	60 min	12	xxx	10	10	12	6,2
W 40	8	15,5	6	6,9	10	xxx	60 min	12	xxx	10	10	12	6,2
W 45	8	15,5	6	6,9	10	xxx	60 min	12	xxx	10	10	12	6,2
W 50	8	15,5	6	6,9	10	xxx	60 min	12	xxx	10	10	12	6,2
W 55	8	8,5	6	6,9	10	xxx	60 min	6	xxx	10	10	12	6,2
W 60	4	8,5	6	6,9	5	xxx	30 min	6	xxx	6	6	6	5,3
W 65	4	8,5	6	6,9	5	xxx	30 min	6	xxx	6	6	6	5,3
W 70	4	8,5	6	6,9	5	xxx	30 min	6	xxx	6	6	6	5,3