



 Sparkasse
Rhein-Nahe

ompakt

Sparkassen-Laufcup

2018

Das 14. Ausschreibungs- und Info-Heft des Fördervereins „Freunde der Leichtathletik“ im Kreis Bad Kreuznach e.V.



Alle Infos zum Laufcup online unter www.lvr-kh.de



Ausdauer ist einfach.



Wenn man sich gut vorbereitet. Auf dem Weg zu Ihren finanziellen Zielen unterstützen wir Sie als starker Partner. Machen Sie jetzt den nächsten Schritt. Lassen Sie sich persönlich beraten.

14. Laufcup 2018



Liebe Läuferinnen und Läufer,

die Laufserie 2018 beginnt mit dem Steiner-Cross am 10.03.2018 in Hahnenbach und endet mit dem Silvesterlauf 2018 am 31.12.2018 in Waldböckelheim. **Die Ehrung** der Laufcup-Gewinner wird **Anfang 2019** am „LVR-KH Kreistag“ sein.

Zur Laufserie um den „Sparkassen-Laufcup 2018“ gehören 12 Wertungsläufe.



Termine 2018

LVR Kreis Bad Kreuznach

17.02.2018	Kreistag LVR-KH / Mitgliederversammlung des Fördervereins mit Ehrungen - Sparkassen-Laufcup-Gewinner 2017, - Schüler-/Jugendliga 2017, - Leichtathleten des Jahres 2017, - Gewinner der Laufliga 2017 durch den Förderverein "Freunde der Leichtathletik" im Kreis KH	Odernheim/ TV-Turnhalle
06.05.2018	Werfertag des VfL Bad Kreuznach	Bad Kreuznach
Sept.2018	Werfertag des VfL Bad Kreuznach	Bad Kreuznach
Sept.2018	Kinderleichtathletik-Wettbewerb der TuS Kirn	Kirn
28.10.2018	Kreismeisterschaften Crosslauf der LDR Bad Kreuznach	Bad Kreuznach
Stand 01.12.2017	Alle Termine auf www.LVR-KH.de	



**Ehrung Sparkassen-Laufcup-Gewinner 2017
am 17.02.2018, um 14.00 Uhr
in der Turnhalle des TV Odernheim,
Turnhallstraße 6, 55571 Odernheim an der Glan**

Impressum

Titel: „Leichtathletik - Kompakt“
im Kreis Bad Kreuznach
(Kurzform : „LA-Kompakt“)

Druck: Häuser KG

Auflage: 2000 Exemplare
Erscheinungsweise: Einmal jährlich

Herausgeber:

Förderverein „Freunde der Leichtathletik“
im Kreis Bad Kreuznach e.V. ,
Carl-Spitzweg-Str. 6, 55543 Bad Kreuznach

Redaktion:

Sebastian Gebhard

Bezug:

kostenlos

Ausgabe:

Dez. 2017

(Für den Inhalt der Ausschreibungen sind die ausrichtenden Vereine verantwortlich.)



Sparkassen-Laufcup 2018

Übersicht Läufe und Wertungen

10.03.2018	53. Eduard-Steiner-Crosslauf <i>1. Wertungslauf Erwachsene/Jugend ab U18</i> <i>1. Wertungslauf Kinder/Jugend bis U16</i>	TV Hahnenbach
18.03.2018	28. Seppel-Kiefer-Gedächtnislauf <i>2. Wertungslauf Erwachsene/Jugend ab U18</i> <i>2. Wertungslauf Kinder/Jugend bis U16</i>	LF Naheland Bad Kreuznach
15.04.2018	16. Werner-Beisiegel-Gedächtnislauf <i>3. Wertungslauf Erwachsene/Jugend ab U18</i> <i>3. Wertungslauf Kinder/Jugend bis U16</i>	LC 80 Bad Kreuznach
22.04.2018	2. VINO RUN Guldental <i>4. Wertungslauf Erwachsene/Jugend ab U18</i> <i>4. Wertungslauf Kinder/Jugend bis U16</i>	LDR Bad Kreuznach e.V.
19.05.2018	12. Mühlenlauf <i>5. Wertungslauf Erwachsene/Jugend ab U18</i> <i>5. Wertungslauf Kinder/Jugend bis U16</i>	Kügler's Mülhrentreff
07.07.2018	3. Weiherlauf <i>6. Wertungslauf Erwachsene/Jugend ab U18</i> <i>6. Wertungslauf Kinder/Jugend bis U16</i>	TuS Waldböckelheim
08.07.2018	3. Wingertslauf <i>7. Wertungslauf Erwachsene/Jugend ab U18</i>	TuS Monzigen
14.10.2018	12. Marienwörther Benefizlauf „Alex-Jakob-Gedächtnislauf“ <i>8. Wertungslauf Erwachsene/Jugend ab U18</i> <i>7. Wertungslauf Kinder/Jugend bis U16</i>	Freundschafts-Förderverein St.Marienwörth e.V. DJK Adler Bad Kreuznach
20.10.2018	31. Volkslauf „Rund um den Disibodenberg“ <i>9. Wertungslauf Erwachsene/Jugend ab U18</i> <i>8. Wertungslauf Kinder/Jugend bis U16</i>	TV Odernheim
28.10.2018	5. Cross Trophy Run <i>10. Wertungslauf Erwachsene/Jugend ab U18</i> <i>9. Wertungslauf Kinder/Jugend bis U16</i>	LDR Bad Kreuznach e.V.
31.12.2018	42. Silvesterlauf Bad Kreuznach <i>11. Wertungslauf Erwachsene/Jugend ab U18</i>	TC Han Kook Red-Rock-Runners Bad Kreuznach
31.12.2018	42. Waldböckelheimer Silvesterlauf <i>12. Wertungslauf Erwachsene/Jugend ab U18</i> <i>10. Wertungslauf Kinder/Jugend bis U16</i>	TuS Waldböckelheim



Klassen und Jahrgänge 2018 laut DLO

AK	Einzel-AK	Jahrgänge
Weibliche Kinder / Männliche Kinder		
WK U8 / MK U8	W6, W7 / M6, M7	2011/2012 u. jünger
WK U10 / MK U10	W8, W9 / M8, M9	2009/2010
WK U12 / MK U12	W10, W11 / M10, M11	2007/2008
Weibliche Jugend / Männliche Jugend		
WJ U14 / MJ U14	W12, W13 / M12, M13	2005/2006
WJ U16 / MJ U16	W14, W15 / M14, M15	2003/2004
WJ U18 / MJ U18		2001/2002
WJ U20 / MJ U20		1999/2000
Männer, Frauen		
M / W		1989 - 1998
Senioren, Seniorinnen		
M30 / W30		1984 - 1988
M35 / W35		1979 - 1983
M40 / W40		1974 - 1978
M45 / W45		1969 - 1973
M50 / W50		1964 - 1968
M55 / W55		1959 - 1963
M60 / W60		1954 - 1958
M65 / W65		1949 - 1953
M70 / W70		1944 - 1948
M75 / W75		1939 - 1943
M80 / W80		1934 - 1938
M85 / W85		1929 - 1933

Zulässige Streckenlängen bei Laufveranstaltungen außerhalb der Stadien.

	Cross/Wald	Straße	Berg (höchstens)
J U20	10 km	Marathon	15 km
J U18	8 km	25 km	15 km
J U16	5 km	10 km	—
J U14	4 km	5 km	—

Bei allen Fragen, die sich bei der Planung und Durchführung von Kinderläufen ergeben, sollten nach Möglichkeit Antworten gefunden werden, die zuallererst eines sind:
zum Wohle der Kinder.

Illustrierte Abbildung.

Altersklasse/Laufstrecke	Untergrenze	DLV-Empfehlung Obergrenze	Zulässige Obergrenze
U12 (11/10)	2,0 km	4,2 km	5,0 km
U10 (9/8)	1,0 km	2,0 km	4,2 km
U8 (7/6)	0,5 km	1,0 km	2,0 km

Erläuterung: Grüne Ampel = hier ist alles im grünen Bereich.
Rote Ampel = Stopp, bis hierhin und nicht darüber hinaus.

Für die AK W/M K U12 und jünger gilt gemäß DLO, Anhang 4, § 2.1:
"Straßenwettbewerbe für Kinder sind in kindgemäßer Form durchzuführen."



Regeln für den Sparkassen-Laufcup 2018

Liebe Läuferinnen und Läufer,
herzlich Willkommen zum
„Sparkassen-Laufcup 2018“
des Fördervereins „Freunde der Leichtathletik“
im Kreis Bad Kreuznach



Von den **12 Läufen** müssen die **Jugendl. (U18-U20), Erwachsenen und Senioren mindestens 7 Läufe** absolvieren, um ein Präsent zu erhalten.

Zur **Jugend- und Kinderwertung** gehören die **Bambini** und die **Klassen U8-U16**.

Von den **10 Läufen** müssen die **Bambini** und die **Klassen U8 - U16 mindestens 6 Läufe** absolvieren, um ein Präsent zu erhalten.



Damit eine korrekte Auswertung gewährleistet werden kann, müssen bei allen Läufen (auch bei Schnupper- oder Jedermannsläufen) neben Namen auch die **Jahrgänge, die Altersklasse und der Verein** oder „ohne Verein“ angegeben werden.

Fehlende Angaben führen zur **Streichung** bei der Auswertung um den **„Sparkassen-Laufcup 2018“**.



Ein Doppelstart für einen anderen Verein oder Team wird getrennt gewertet.

Jeder Teilnehmer ist für die Richtigkeit seiner Angaben selbst verantwortlich.
Jeder Veranstalter ist verantwortlich, dass die Ergebnislisten alle notwendigen Angaben enthalten.

Die Liste der Teilnahmen wird auf der **Homepage www.LVR-KH.de** veröffentlicht.
Die Siegerehrung findet Anfang 2019 am LVR-KH Kreistag statt.



Sparkassen-Laufcup 2018

3.Lauf-Liga 2018

Dieses Jahr findet im Rahmen des Sparkassen-Laufcups ein LIGA Wettbewerb statt. Jeder Wertungslauf des Laufcups beinhaltet einen Lauf des Ligasystems. Anbei aufgeführt sind die Läufe des Ligasystems und das entsprechende Regelwerk zur Punkteverteilung der Laufliga. Jeder teilnehmende Läufer unabhängig von Verein und Mitgliedschaft im Verband nimmt mit Antritt beim Wertungslauf im Ligasystem teil. **Die Liga wird nur nach Geschlecht getrennt. Die Altersklassen werden beim Ligasystem nicht unterschieden.**



Wertungsläufe der 3.Lauf-Liga 2018

- 10.03.18 - Eduard-Steiner-Crosslauf - 7,8 km Lauf
- 18.03.18 - Seppel-Kiefer-Gedächtnislauf - 10 km Lauf
- 15.04.18 - Werner-Beisiegel-Gedächtnislauf - 10 km Lauf
- 22.04.18 - Vino Run Guldental - 8,7 km Lauf
- 19.05.18 - Mühlenlauf - 6 km Lauf
- 07.07.18 - Weiherlauf Waldböckelheim - 5 km Lauf
- 08.07.18 - Wingertslauf Monzigen - 15,5 km Lauf
- 14.10.18 - Marienwörther Benefizlauf - 10 km Lauf
- 20.10.18 - Volkslauf „Rund um den Disibodenberg“ - 10 km Lauf
- 28.10.18 - MTV Stadion Crosslauf - 6,9 km Lauf
- 31.12.18 - Silvesterlauf Bad Kreuznach - 5 km Lauf
- 31.12.18 - Waldböckelheimer Silvesterlauf - 5 km Lauf

Punktesystem der LIGA:

- 1.Platz:** 15 Punkte / **2.Platz:** 12 Punkte / **3.Platz:** 10 Punkte
- 4.Platz:** 8 Punkte / **5.Platz:** 6 Punkte / **6.Platz:** 5 Punkte
- 7.Platz:** 4 Punkte / **8.Platz:** 3 Punkte / **9.Platz:** 2 Punkte /
- 10.Platz:** 1 Punkt

Die Ehrungen der Sieger/innen der Laufliga findet Anfang 2019 im Rahmen des LVR-KH Kreistages statt.

Auf die Gewinner der Laufliga warten attraktive Sachpreise.



Allgemeine Hinweise zu den Laufveranstaltungen des Sparkassen-Laufcups 2018

Fotos von den Laufveranstaltungen

Der Teilnehmer erklärt sich damit einverstanden, dass seine mit der Meldung abgegebenen personenbezogenen Daten und die im Zusammenhang mit der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen ohne Vergütungsanspruch des Teilnehmers genutzt und an die Sponsoren und Partner der Veranstaltung weitergegeben werden dürfen.



Ergebnisse von den Laufveranstaltungen

Der Teilnehmer erklärt sich damit einverstanden, dass sein bei der Veranstaltung erzieltes Laufergebnis (Ziel- und Zwischenzeiten in Stunden, Minuten, Sekunden) zusammen mit seinem Vor- und Nachnamen sowie seinem Geburtsjahr, seiner Vereinszugehörigkeit und/oder seinem Wohnort an den Leichtathletik-Verband Rheinland (LVR) sowie an den Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) weitergegeben werden darf. Der LVR und der DLV werden diese personenbezogenen Daten ausschließlich zum Erstellen von Bestenlisten verwenden.



Richtlinien zu den Volksläufen

Alle Veranstaltungen werden gemäß der Deutschen-Leichtathletikordnung (DLO) durchgeführt. Diese Ordnung ist für die Veranstalter sowie die Athletinnen und Athleten bindend. Einzusehen ist die DLO unter www.leichtathletik.de im Servicebereich.



Sparkassen-Laufcup 2018

53. Eduard-Steiner-Crosslauf

10. März 2018 - Hahnenbach

- 1. CUP-Lauf Jugend/Erwachsene
- 1. CUP-Lauf Kinder/Bambini
- 1. Lauf zur LAUF-LIGA

4. Lauf der 9. OIE-Laufserie.

Veranstalter:

Turnverein Hahnenbach 1961 e.V.

Start und Ziel:

Rathaus an der Dorfbrücke in Hahnenbach.

Zeitplan und Wettbewerbe:

- 14.00 Uhr ca. 200 m Kinder U8 M7/6 u. j.
- 14.05 Uhr ca. 200 m Kinder U8 W7/6 u. j.
- 14.15 Uhr ca. 600 m Kinder U10 W/M8
- 14.25 Uhr ca. 600 m Kinder U10 W/M9
- 14.35 Uhr ca. 600 m Kinder U12 W/M10
- 14.45 Uhr ca. 600 m Kinder U12 W/M11
- 15.00 Uhr ca. 1,8 km Jugend U14+U16 W/M12-15
- 15.15 Uhr ca. 3,8 km Jugend U18 + U20 W/M 16-19
- 15.15 Uhr ca. 3,8 km Mittelstrecke Männer, Frauen u. AK.
- 15.45 Uhr ca. 7,8 km Langstrecke Männer, Frauen u. AK

[1. Lauf zur LAUF-LIGA].

Wettkampfklassen:

Altersklassenwertung (AKW) gemäß DLO.

Anmeldungen:

www.nahe-cross.de
oder
www.myraceresult.de

Fragen rund um Anmeldung und den Lauf via E-Mail an:

steiner-cross@tvhahnenbach.de

Meldeschluss:

Donnerstag, den 08. März 2018
Nachmeldungen möglich

Startgeld:

Erwachsene	6,00 €
Jugend	3,00 €
Kinder und Bambini	3,00 €
Nachmeldegebühr	3,00 €

Wettkampfbüro:

Das Wettkampfbüro befindet sich im Rathaus in der Ortsmitte oberhalb der Hahnenbachbrücke.

Auszeichnungen:

Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde. Die ersten 3 in den **Jugend/Kinderklassen bis U16** erhalten Medaillen. Die Sieger in den Mittel- und Langstreckenläufen erhalten jeweils eine Auszeichnung.

Siegerehrung:

Die Siegerehrung findet in der Turnhalle des Gemeinschaftshauses in Hahnenbach ab 15.30 Uhr statt.

Ergebnislisten:

Im Internet unter:

www.tvhahnenbach.de
oder
my4.raceresult.com

Wichtiger Hinweis:

Umkleide- und Duschmöglichkeiten sind im Turnerheim auf dem Sportgelände „Sawasen“ (ca. 800 m entfernt) vorhanden.

Für Unfälle, Diebstähle und ähnliche Vorkommnisse übernimmt der Veranstalter keine Haftung

Streckenbeschreibung:

Die Steiner-Runde beginnt knapp 200 m nach dem Start mit einer ca. 800 m langen Steigung und führt je zur Hälfte über Asphalt und Feld- bzw. Waldwege. Die Kinderstrecke (Wendepunkt-strecke) über 600 m führt über Asphalt und einen befestigten Weg. Die Jugendstrecke über 1,8 km ist eine kleine Steiner-Runde. Die Mittelstreckler durchlaufen diese kleine Steiner-Runde 2 mal. Die Langstreckler laufen 3 große Runden, nachdem sie in der Ebene noch einen Wendepunkt passiert haben. Spikes können nicht benutzt werden.

Der TV Hahnenbach freut sich
auf Ihren Besuch
und wünscht allen Teilnehmern
viel Erfolg.

Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise des Sparkassen-Laufcups auf Seite 9 des Heftes.

Valentin Klusmann

Garten- und Landschaftsbau



Sie möchten schöne Stunden in Ihrem Garten genießen - doch dieser gleicht eher einem wilden Dschungel als einer gepflegten Oase der Ruhe? Sie planen die Neugestaltung Ihrer Gartenanlage und wünschen sich Unterstützung bei der Umsetzung Ihrer Ideen?

Für diese und viele weitere Leistungen rund um den Garten bin ich mit meinem Team für Sie da!

Baumfällung, Rollrasenverlegung, Gartengestaltung, Neuanlagen und vieles mehr - ihr Garten in guten Händen.



Valentin Klusmann - Garten- und Landschaftsbau
Hauptstr. 21 - 55606 Heimweiler
Telefon: +49 6757 573
E-Mail: valentin-klusmann@t-online.de



Sparkassen-Laufcup 2018

28. Seppel-Kiefer-Gedächtnislauf

18. März 2018 - Bad Kreuznach



- 2. CUP-Lauf Jugend/Erwachsene
- 2. CUP-Lauf Kinder/Bambini
- 2. Lauf zur LAUF-LIGA

Veranstalter:

Lauffreunde Naheland Bad Kreuznach e.V.

Start und Ziel:

Stadion Salinental in Bad Kreuznach

Zeitplan und Wettbewerbe:

- 9:00 400 m weibliche Kinder *bis 7 Jahre*
 - 9:10 400 m männliche Kinder *bis 7 Jahre*
 - 9:20 1000 m U10 bis U12 weiblich
 - 9:35 1000 m U10 bis U12 männlich
 - 9:50 1500 m U14 bis U16 W/M
 - 10:00 5 km W/M U12 bis W/M 80
 - 10:10 21,1 km W/M U18 bis W/M 80
 - 10:20 10 km W/M U16 bis W/M 80
- [2.Lauf zur LAUF-LIGA]**

Achtung:

Kein Walking und Nordic-Walking

Streckenbeschreibung:

Flache asphaltierte Strecke.

Strecke ist durch den DLV vermessen und damit bestenlistenfähig !

Anmeldung:

Onlinemeldung

unter : www.Lauffreunde-naheland.de

Meldeschluss:

Mittwoch, 14. März 2017

Eine Voranmeldung ist sehr erwünscht und erleichtert uns die Arbeit!

Alle Meldungen ab **15.März** gelten als Nachmeldungen!

Infos:

Werner Göbel Tel:0671 / 26 54 2

E-Mail : goebelw06@web.de

Paul Sztipanovics Tel. 01774606080

E-Mail: LFN2.Vorsitzender@posteo.de

Bitte unbedingt **Geburtsjahr** angeben!

Startgeld:

5 km Erwachsene	7,00 €
5 km Jugendliche	4,00 €
10 km Erwachsene	9,00 €
10 km Jugendliche	5,00 €
Halbmarathon	11,00 €
U10 bis U14	3,00 €
W/M Kinder bis 7 Jahre	1,00 €

Überweisung des Startgeldes unter dem Stichwort

„SKL2018“

IBAN:DE95 5605 0180 0017 0780 72

BIC: MALADE51KRE

Nachmeldungen:

bis 60 Minuten vor dem jeweiligen Start

Nachmeldegebühr : **2,00 €**

Auszeichnungen:

Sachpreise für die ersten 3 jeder Altersklasse über 5 km, 10 km + 21,1 km

Jeder Teilnehmer erhält auf Wunsch eine Urkunde.

Ergebnislisten:

www.Lauffreunde-naheland.de

Umkleiden und Duschen:

Im Stadion Salinental

Haftungsausschluss:

Für Unfälle, Sachschäden, Diebstahl und verlorene Gegenstände übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Die Veranstaltung ist über den LVR versichert!

Die Lauffreunde Naheland wünschen Ihnen eine gute Anreise und viel sportlichen Erfolg.

Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise des Sparkassen-Laufcups auf Seite 9 des Heftes.



**spielend
bauen**

**Baustoffe
Fertigteile
Dach + Fassade
Holz**

**fey
baucenter**

Industriestraße 3 · 55606 Kirn · Tel 06752 9303-0
info@fey-baucenter.de | www.fey-baucenter.de

Ihr Wanderhotel im Hahnenbachtal ***s
 (südlicher Hunsrück, Rudolfshaus)

Forellenhof
 ***s HOTEL REINHARTSMÜHLE



Ob Traumschleife Hahnenbachtal (schönster Wanderweg Deutschlands 2012 - am Haus) oder die Traumschleife Mittelalterpfad (schönster Wanderweg Deutschlands 2010, ca. 6 Km entfernt), (Soonwaldsteig oder Sironaweg - jeden Tag etwas Neues entdecken.

Absolute Alleinlage mitten im Grünen, eigene Fischzucht, eigene Jagd, mehrfach ausgezeichnete Küche, Tagungsoase mit kleinem Well-Nest. Auch für Gruppen geeignet (58 Betten, 150 Plätze innen). Herrliche Freiterrasse am kleinen See.



Sparkassen-Laufcup 2018

16. Werner-Beisiegel-Gedächtnislauf

15. April 2018

Bad Münster am Stein/Eberburg



- 3. CUP-Lauf Jugend/Erwachsene
- 3. CUP-Lauf Kinder/Bambini
- 3. Lauf zur **LAUF-LIGA**

Veranstalter:

LC 1980 Bad Kreuznach e.V.

Start und Ziel:

Friedensbrücke in Bad Münster am Stein Eberburg, ca. 250 m von der Anmeldung entfernt.

Strecken und Startzeiten:

- 9:30 Uhr 21,1 km W/M U18 und älter
- 9:40 Uhr 400 m Bambini - W/M 7 u. j.
- 9:50 Uhr 1000 m Kinder W/M U8 - W/M U14
- 10:30 Uhr 10 km W/M U16 und älter
- [3.Lauf zur LAUF-LIGA]**
- 10:40 Uhr 5 km W/M U16 und älter

Streckenbeschreibung:

Absolut ebene, schnelle Wendepunktstrecken im Nahetal auf einem ehemaligen Bahndamm zwischen Eberburg und dem Stausee bei Niederhausen direkt unterhalb der imposanten Kulisse des Rotenfels, einer ca. 1.200 m langen und über 200 m aufragenden fast senkrechten Steilwand aus rötlichem Porphyr-Gestein. „Eine der schönsten Laufstrecken Deutschlands“.

Strecke ist durch den DLV amtlich vermessen und bestenlistenfähig !!!

Anmeldung und Umkleiden:

Realschulsporthalle Bad Münster am Stein / Eberburg in der Götzenfelsstraße.
Folgen Sie der Ausschilderung.

Startgeld:

Halbmarathon	10,00 €
Erwachsene (5 und 10 km)	9,00 €
Jugendliche U16 bis U20	4,00 €
Jugend/Kinderläufe U8 bis U14	3,00 €
Bambini (400m)	1,00 €

Anmeldung:

Online bis

Mittwoch, 11.April 2018 24:00 Uhr

über die Homepage :

www.lc80-badkreuznach.de

Nachmeldungen:

Am Wettkampftag bis 60 Minuten vor dem jeweiligen Start.

Nachmeldegebühr: 2,00 € .

Achtung Neu:

Überweisung ID-siehe

IBAN: DE45560501800000170126

Auszeichnung:

Bambini und Kinderläufe: Urkunden für alle Teilnehmer, Überraschung für die Erstplatzierten.

Hauptläufe: Urkunden und Sachpreise für die Altersklassensieger (Platz 1 bis 3).

Ergebnislisten und Urkunden für alle Teilnehmer können ab nachmittags online abgerufen und ausgedruckt werden unter

Auswertung:

www.br-timing.de

Neu! Mit elektronischer Zeitmessung!

Verpflegung:

Für das leibliche Wohl ist wie immer bestens gesorgt.

Hinweis in eigener Sache:

Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.lc80-badkreuznach.de oder bei unserem sonntäglichen Lauftreff um 9:00 Uhr auf dem Wanderparkplatz auf dem Kuhberg gegenüber dem Forsthaus Spreitel. Bei unserem vom Deutschen Leichtathletik Verband (DLV) anerkannten Lauftreff werden unter erfahrener Anleitung Strecken von 7 bis 18 km gelaufen. Hier können Sie sich auch gerne auf Ihren Wettkampf vorbereiten.

Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

Der Laufclub 1980 Bad Kreuznach e.V. oder kurz „LC 80“ freut sich auf Ihren Besuch und wünscht jetzt schon viel sportlichen Erfolg.

Mit großzügiger Unterstützung durch

Meffert AG
Farbwerke

Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise des Sparkassen-Laufcups auf Seite 9 des Heftes.



düfa

Farben, Lacke und Lasuren in Fachhandelsqualität

Meffert AG
Farbwerke





Sparkassen-Laufcup 2018

2. Vino Run Guldental

22. April 2018 in Guldental



- 4. CUP-Lauf Jugend/Erwachsene
- 4. CUP-Lauf Kinder/Bambini
- 4. Lauf zur **LAUF-LIGA**

Veranstalter:

LDR Bad Kreuznach e.V.

Start und Ziel:

Sonnenberghütte in Guldental.
Wegbeschreibung unter www.ldr-laufsport.de.

Strecken und Startzeiten:

- 12:00 Uhr:** 400 m Bambini - W/M MKU8
- 12:15 Uhr:** 800 m - W/M MKU10
- 12:30 Uhr:** 2900 m Schüler - M/WUJ12/14/16
- 13:00 Uhr:** 2900 m Mittelstrecke
W/M JU18 -JU20 / Männer /
Frauen / Senioren / Seniorinnen
- 13:30 Uhr:** 8700 m Langstrecke
W/M JU18 -JU20 / Männer /
Frauen / Senioren / Seniorinnen
[4.Lauf zur LAUF-LIGA]
- 14:30 Uhr:** Weinbergsstaffel 3 x 2900m
(Mixed für alle Altersklassen offen, beginnend
ab MJU14)

Streckenbeschreibung:

Anspruchsvolle mit Steigungen verbundene Strecke durch die Weinberge von Guldental. Die Strecke führt sowohl über Wanderwege als auch über kurze Betonwege.

Umkleiden:

Umkleide- und Duschkmöglichkeiten bestehen keine!

Startgeld:

Erwachsene	9,00 €
Jugendliche U18 bis U20	7,00 €
Jugend/Kinderläufe U12 bis U16	5,00 €
Kinder U10	4,00 €
Bambini U8- jünger	3,00 €
Staffel	12,00 €

Auswertung:
my4.raceresult.com

Anmeldung:

Online bis
Freitag, 20. April 2018 24:00 Uhr

über die Homepage :

www.ldr-laufsport.de

Nachmeldungen:

Am Wettkampftag bis 60 Minuten vor dem jeweiligen Start.
Nachmeldegebühr: 3,00 € .

Auszeichnung:

Bambini und Kinderläufe: Urkunden für die ersten drei Plätze der Altersklassen. Präsente und Pokale für die Erstplatzierten. Ergebnislisten und Urkunden für alle Teilnehmer können ab nachmittags online abgerufen und ausgedruckt werden unter

Verpflegung:

Für das leibliche Wohl ist an der Sonnenberghütte bestens gesorgt.

Allgemeine Hinweise:

Die Veranstaltung wird nach DLV-Vorschriften durchgeführt. Der Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftungen bei Unfällen, Sportverletzungen, Diebstählen und sonstigen Schadensfällen. In allen Wettbewerben erfolgen Jahrgangs- und Altersklassenwertungen in den Einzelwettbewerben. Es erfolgt keine Mannschaftswertung. Vereine können ihre Startunterlagen nur vereinsweise im Meldebüro abholen.



Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise des Sparkassen-Laufcups auf Seite 9 des Heftes.

ProGesundheit
Naturheilpraxis Oertel - Heilpraktiker



*Die natürliche Methode für
Schmerzfreiheit und
Beweglichkeit.*

Mannheimer Str. 212
55543 Bad Kreuznach
Tel. 0671-75 7 77
E-Mail: progesundheit@web.de

Mehr Information?
www.progesundheit.de



PLOTTRUNNER

**Individueller Textildruck auf Basis von Flex-
oder Flockfolie ...**

**Shirts für den Sportverein, Firmenlauf oder für
eure Abifeier ... alles kein Problem.**

**Individuelle Beratung und ein zufriedener Kunde
stehen im Vordergrund.**

E-Mail: info@plottrunner.de

Homepage: www.plottrunner.de

Tel. 015170506425



Sparkassen-Laufcup 2018

12. Mühlenlauf

19. Mai 2018 - Altenbamberg

5. CUP-Lauf Jugend/Erwachsene
5. CUP-Lauf Kinder/Bambini
5. Lauf zur LAUF-LIGA

Veranstalter:
Kügler's Mühlen-Treff

Start:
Mühle Kügler
Burgstr. 32
D-55585 Altenbamberg

Ziel:
Hauptlauf - Brücke auf der Altenbaumburg

Start und Ziel:
Schüler/innen und Bambini
- Hof Kügler Mühle

Teilnehmer:
Läufer/innen und Walker/innen jeder
Altersklasse und Leistungsstärke.

Strecken und Startzeiten:
17.00 Uhr - 180 m Bambini
17.10 Uhr - 800 m U10 (M/W8/9)
17.20 Uhr - 1,2 km U12-U16 (M/W10-15)
17.50 Uhr ca. 6 km Hauptlauf
Weibliche und männliche U18-U20,
Frauen, Männer, Seniorinnen und Senioren.
[5.Lauf zur LAUF-LIGA]

Wertung:
Die Auswertung erfolgt getrennt nach
Altersklassen ab Kinder, Jugend, M/W20 –
M/W75.
Walking ohne Altersklassenwertung.

Streckenbeschreibung:
Vom Hof der Kügler Mühle über den
Wanderparkplatz unterhalb der Altenbaum-
burg, vorbei an der Drei-Burgen-Klinik zum Ziel
auf der Brücke der Altenbaumburg.
Strecke zum Teil profiliert.

Umkleidemöglichkeiten:
Bürgerhaus in unmittelbarer Nähe.

Startgebühr:
Erwachsene / Jugendliche 7,00 €
Jugend/Kinder bis U16 4,00 €
Bambini 2,00 €

Anmeldungen:
my1.raceresult.com

Auskunft und Informationen:
Uli Kügler
T: 06708 2201 Fax: 06708 3245
Jörg Foerster
T: 06708 661522 Mobil: 0160 3603414
oder
muehlenlauf@g04more.de

Meldeschluss:
Mittwoch, den 16. Mai 2018

Nachmeldungen:
Nachmeldeschluss für alle Läufe um 16:15
Uhr.

Auszeichnungen:
Die drei erstplatzierten Läuferinnen und
Läufer erhalten Sachpreise.

Haftung:
Der Veranstalter trägt keine Haftung für
Schäden jeglicher Art.

Ergebnislisten:
Die Ergebnisliste wird ausgehängt.
Im Internet unter:
my4.raceresult.com oder
www.lvr-kh.de

Sonstiges:
Im Anschluss an die Siegerehrung findet eine
Tombola statt.

Die Veranstaltung wird nach der Veranstal-
tungsordnung (DLO) des DLV durchgeführt.

*Der Kügler's Lauftreff freut sich auf eine
rege Teilnahme am 12. Mühlenlauf in
Altenbamberg.*

**Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise
des Sparkassen-Laufcups auf Seite 9 des
Heftes.**

Burgrestaurant Altenbaumburg



Unsere Öffnungszeiten:

Montag - Sonntag ab 11:00 Uhr geöffnet.

Mittwoch ist Ruhetag.

Warme Küche: 11:00 bis 20:00 Uhr,

Bitte denken Sie rechtzeitig an Ihre Tischreservierung!

Hoch über dem Tal von Wald und Weinbergen umgeben, liegt die Altenbaumburg.

Blick in's Alsenztal und auf den Rotenfels.

Burgschänke, Rittersaal und Burggarten sind weit über die Kreisgrenzen bekannt.

Familie Häuser begrüßt Sie in historischer Umgebung zu frischen Köstlichkeiten aus der Küche.

Unsere Räumlichkeiten sind bestens geeignet zum Feiern. Ob Geburtstag, Hochzeit, Jubiläen, Kommunion oder Konfirmation und Familientreffen,

Weihnachtsfeiern, Firmenevents; unsere Küche verwöhnt Sie mit erlesenen Menüs und Buffets!

Unser herzlicher und aufmerksamer Service, das Ambiente und die Dekoration geben Ihrer Feierlichkeit einen besonderen Rahmen!

Burgrestaurant Altenbaumburg

Jolanta Häuser

55585 Altenbamburg

Telefon: 06708 3551

Telefax: 06708 3673

E-Mail: info@altenbaumburg.de

Mühle Kügler



Inhaber Uli Kügler

Burgstraße 32

55585 Altenbamburg

Telefon: 06708 2201

Telefax: 06708 3245

E-Mail: uli-kuegler.muehle@gmx.de

<http://Altenbamberger-muehle.de>

Mühlentladen

Hier trifft man sich, hier ist Zeit zum entspannten Einkaufen jenseits der Supermarktatmosphäre.

Eine Auswahl unseres Angebotes:

Getreide ganz, geschrotet oder als Flocken.

Weizen-, Roggen- und Dinkelmehle.

Backzutaten, Brotformen, Ölsaaten.

Dinkel- und Hartweizennudeln.

Haferkleie, Apfelessig, Öle, Flohsamen.

Verschiedene Sorten Dinkelkekse,

Honig aus Altenbamburg

und manches mehr.

Unsere Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag von 14 – 18 Uhr

Mittwoch ganztags geschlossen

Freitag von 9 – 12 Uhr und von 14 – 18 Uhr

oder nach telefonischer Vereinbarung



Sparkassen-Laufcup 2018

3. Weiherlauf Waldböckelheim

07. Juli 2018 - Waldböckelheim

- 6. CUP-Lauf Jugend/Erwachsene
- 6. CUP-Lauf Kinder/Bambini
- 6. Lauf zur LAUF-LIGA

Veranstalter:

TuS 1896 Waldböckelheim e.V. in Kooperation mit der Gemeinde Waldböckelheim

Start und Ziel:

Geschwister Scholl Schule Waldböckelheim

Zeitplan und Wettbewerbe:

18.30 Uhr: 500 m bis W/MKU 8 -W/MKU 10

18.45 Uhr: 1250 m bis W/MKU12 bis W/MJU 14

19:00 Uhr: 5 km ab Alterklasse M/WJU 16

[6.Lauf zur LAUF-LIGA]

Wettkampfklassen:

Altersklassenwertung (AKW) gemäß DLO.

Streckenbeschreibung:

5 Runden auf asphaltierter Straße rund um die Geschwister Scholl Schule

Anmeldung:

www.my4.raceresult.com

oder

Frank Kunter Tel. 06758/803377

Startgeld:

Alle Kinder bis M/WJU14: **5,00 Euro**

Ab M/WJU16 - Senioren: **8,00 Euro**

Nachmeldungen: **+ 2,00 Euro**

Meldeschluss:

Donnerstag, 05.07.2018 um 24:00 Uhr

Nachmeldungen:

bis 30 Minuten vor dem Start

Auszeichnungen:

Urkunden für alle und Sachpreise für die 3 schnellsten Frauen/Männer.

Für alle Kinder und Jugendliche bis U14 gibt es Urkunden und Sachpreise.

Umkleidemöglichkeit:

In der Turnhalle neben dem Start- und Zielbereich

Ergebnislisten:

www.my4.raceresult.com

Unterstützt durch
die Gemeinde Waldböckelheim:



Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise des Sparkassen-Laufcups auf Seite 9 des Heftes.

WALDBÖCKELHEIMER
Weiherlauf

Komm zum

1

Waldböckelheimer Weiherlauf

Meld dich an ... und lauf mit !



Sparkasse
Rhein-Nahe



Sparkassen-Laufcup 2018

4. Monzinger Wingertslauf

08. Juli 2018 - Monzingen

7. CUP-Lauf Jugend/Erwachsene 7. Lauf zur LAUF-LIGA

Veranstalter:
TuS 04 Monzingen

Start und Ziel:
Zum Frühlingsplätzchen (ehemalige Traubenannahmestelle [ausgeschildert]) in 55569 Monzingen.

Hier gibt es keine Parkplätze!

Zeitplan und Wettbewerbe:
9:00 Uhr - 7,5 km (ab AK W/M JU18)
9:00 Uhr - 15,5 km (ab AK W/M JU20)
[7.Lauf zur LAUF-LIGA]

Wettkampfklassen:
Altersklassenwertung (AKW) gemäß DLO.

Streckenbeschreibung:
Die Laufstrecke besteht zu 90 % aus Feldwegen. Beide Strecken sind profiliert. Die 15 km-Strecke hat auf jeder Runde einen steilen Single-Trail-Abschnitt über je ca. 250 m Länge. 7,5 km entspricht 1 Runde mit 145 m Höhendifferenz. Verpflegungstelle befinden sich bei Kilometer 4 - 6 - 7,8 - 12 - 14 !

Anmeldung:
Online-Anmeldung auf

www.wingertslauf.de

INFOS unter:
info@wingertslauf.de

Startgeld:
7,5 km - 7,00 Euro
15,5 km - 8,00 Euro
Nachmeldungen: + 1,00 Euro

Nachmeldungen:
Wenn noch Startplätze verfügbar sind, könnt ihr bis 30 Minuten vor dem Start nachmelden.

Auszeichnungen:
Weinpräsente für die ersten 3 Männer und Frauen in beiden Läufen! Gutscheine für einen leckeren Pizaabend im Alt Monzingen bei neuen Streckenrekorden. Urkunde und Ergebnisliste für jeden Teilnehmer. Wertung nach DLO (AK-Wertung). Die Siegerehrung findet nach den Läufen im Vereinsheim am Sportplatz, ca. 500 m Fußweg, statt.

Verpflegung:
Für Essen und Trinken ist gesorgt.

Startunterlagen:
Ab 7:30 Uhr im Vereinsheim am Sportplatz vor dem Campingplatz. Um Voranmeldung wird daher dringend gebeten.

Umkleiden und Duschen:
Vereinsheim am Sportplatz, ca. 500 m Fußweg. Bei Start & Ziel könnt ihr während des Laufs eine Tasche deponieren. Der benachbarte Bahnhof Monzingen ermöglicht stets zur halben Stunde auch die Hin- und Rückreise per Zug.

Haftung:
Der TuS 04 Monzingen haftet im Rahmen der ARAG Sportversicherung.



Marathonreisen weltweit



**Reist mit uns zum nördlichsten
Marathon/Halbmarathon/10 km der Welt
am 02.06.2018 oder am 01.06.2019.**

9 Tage Abenteuer Arktis vom 31.05. – 08.06.2018!

Mitternachtssonne, Gletschertrekking, Kajaktour, Eisbären, Rentiere, Polarfüchse und die fantastische Natur Spitzbergens warten auf uns. Spitzbergen wirkt wie ein Sturmangriff auf die Sinne. Diese erstaunliche Inselgruppe ist der am leichtesten zugängliche Punkt der Nordpolregion und einer der spektakulärsten Orte der Welt überhaupt.



**Kontakt Daten und viele weitere Reisen
findet Ihr auf unserer Webseite:**

www.lauf-abenteuer.de



Adler 1920 e.V.
Bad Kreuznach

Sparkassen-Laufcup 2018

12. „Marienwörther Benefizlauf“

14. Oktober 2018 - Bad Kreuznach

Alex-Jacob-Gedächtnislauf

8. CUP-Lauf Jugend/Erwachsene
7. CUP-Lauf Kinder/Bambini
8. Lauf zur LAUF-LIGA

Startgeld:

Kinder/Jugend	bis 13 Jahre	5,00 €
Jugendliche	14 – 17 Jahre	7,00 €
Erwachsene	ab 18 Jahre	12,00 €

Veranstalter:

Freundschafts- und Förderverein St. Marienwörth e.V.

in Zusammenarbeit mit
DJK Adler 1920 e.V. Bad Kreuznach

Start und Ziel:

Gelände Krankenhaus St. Marienwörth
in Bad Kreuznach

Zeitplan und Wettbewerbe:

11.00 Uhr - 5 km ab W/M U12-und ältere

11.10 Uhr - 10 km ab W/M U16-und ältere

[8.Lauf zur LAUF-LIGA]

12.20 Uhr - 400m W/M Kinder 5-6 Jahre

12.30 Uhr - 400m W/M Kinder 2-4 Jahre

12.40 Uhr - 800m W/M U8 / U10

Streckenbeschreibung:

Innenstadtlaf, Rundkurs
Größtenteils asphaltierte Straßen,
Spikes können nicht benutzt werden

Infos:

Ruth Lederle | Tel. +49 (0) 671 / 372-1383 |
ruth.lederle@marienwoerth.de

Anmeldung:

Onlinemeldungen unter:

www.br-timing.de

Kostenloser Gesundheitscheck

Die Malteser sorgen für das leibliche Wohl

Meldeschluss:

Freitag, den **12. Oktober 2018**,
bis 24.00 Uhr (Mitternacht).

Nachmeldungen:

Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag
in der Zeit von 08:30 bis 10:00 Uhr im
Foyer des Krankenhauses St. Marienwörth
möglich (zzgl. 3 € Nachmeldegebühr).
Kinderläufe bis 11:00 Uhr.

Auszeichnungen:

Jeder TN erhält eine Medaille, alle Kinder /
Jugendliche sowie die Gesamtstrecken-
Sieger(innen) erhalten weitere Preise.

Ergebnislisten:

Ergebnisse sowie Urkunden online unter:

www.br-timing.de

Umkleide- und Duschmöglichkeiten

Umkleieräume, Duschmöglichkeiten und
je 50 (abschließbare) Spinde für Damen
und Herren stehen kostenfrei in der Zeit
von 08.00 – 14.00 Uhr im Hallenbad
gegenüber zur Verfügung.
Toiletten befinden sich direkt am Start-
/Zielbereich (Foyer des Krankenhauses).

Haftung:

Für Unfälle, Sachschäden, Diebstahl und
verlorene Gegenstände übernimmt der
Veranstalter keine Haftung.



Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise
des Sparkassen-Laufcups auf Seite 9 des
Heftes.

KANZLER · KERN · KAISER

Rechtsanwälte



Mannheimer Straße 173

55543 Bad Kreuznach

Tel: 0671/84007-0

Fax: 0671/84007-77

E-Mail: kanzlei@rae-kkk.de

Internet: www.kanzler-kern-kaiser.de

Ihre Partner in Rechts- und Steuerangelegenheiten in Bad Kreuznach



Steuerberatungsgesellschaft mbH

Salinenstraße 13 b

55543 Bad Kreuznach

Tel: 0671/84005-0

Fax: 0671/84005-55

E-Mail: info@skt-steuerberatung.de

Internet: www.skt-steuerberatung.de



Sparkassen-Laufcup 2018

31. Lauf „Rund um den Disibodenberg“

20. Oktober 2018 - Odernheim

- 9. CUP-Lauf Jugend/Erwachsene
- 8. CUP-Lauf Kinder/Bambini
- 9. Lauf zur LAUF-LIGA

Startgeld:

Bambini: 2,50 €
Kinder / Jugend: 5,00 €
Erwachsene: 7,00 €

Veranstalter:

Turnverein 1890 Odernheim e.V.

Motto:

„Auf den Spuren der heiligen Hildegard von Bingen.“

Start und Ziel:

Turnhalle des Turnvereins Odernheim.

Zeitplan und Wettbewerbe:

15.00 Uhr - 200 m Bambini Jg. 2013 u. j.
15.10 Uhr - 440 m W/M6/7
15.20 Uhr - 1 km W/M8-11
15.35 Uhr - 2 km W/M12-15
16.00 Uhr - 5 km und 10 km

[9.Lauf zur LAUF-LIGA]

U18/U20/ Frauen / Männer /
Senioren/-innen

16.00 Uhr - 5 km Walking/Nordic Walking
(offen für alle Jahrgänge)

Wichtiger Hinweis:

Bambini, die an der Hand der Eltern oder Großeltern über die Strecke geführt werden, dürfen nicht starten.

Streckenbeschreibung:

Asphalt und befestigte Wirtschaftswege.
Bambini und Kinder Wendestrecke.

Anmeldungen:

Tagsüber: Tel. 0 67 55 / 96 936-34

Abends: Tel. 0 67 51 / 854 276

Fax: 0 67 55 / 96 936-60

E-Mail: lauftreff@tv-odernheim.de

unter Angabe von Name, Jahrgang, Verein und Strecke.

Online-Anmeldung:

unter www.tv-odernheim.de

Auskünfte:

Michael Maurer - von der Eltz
Staudernheimer Str.32, 55566 Sobernheim
Tel. 0 67 51 / 854 276 (abends)

oder (tagsüber)

Lothar Dongus

Müggelheimer Str. 24, 55571 Odernheim,
Tel. 06755 / 96 936-34

Meldeschluss:

Mittwoch, den 17. Oktober 2018,
bis 19.00 Uhr.

Nachmeldungen:

bis 14.00 Uhr am Veranstaltungstag möglich,
gegen eine Nachmeldegebühr von 1,00 €.

Auszeichnungen:

Jeder Läufer erhält eine Urkunde.

Ergebnislisten:

Durch Aushang einzusehen bzw. am
nächsten Tag auf der Homepage:

www.tv-odernheim.de

Umkleide- und Duschmöglichkeiten

in der Turnhalle des TV Odernheim.

Haftung:

Keine Haftung für Unfälle und Verlust von
Gegenständen.

Verpflegung:

Teeausschank gratis im Zielbereich.
Reichhaltiges Angebot an Speisen und
Getränken in der Turnhalle zu fairen Preisen.

Organisation:

Wir bitten um Voranmeldung, möglichst
online. Das Startgeld wird am Veran-
staltungstag mit der Startnummernausgabe
bis eine Stunde vor jeweiligem Start erhoben.
Streckensicherung durch TVO.

Viel Erfolg wünscht Ihr TVO-Laufteam.

**Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise des
Sparkassen-Laufcups auf Seite 9 des Heftes.**

gutschker-dongus

landschaftsarchitekten
freilandökologie
ingenieure



Fachgerechte Planungen

Qualität und Kompetenz aus einer Hand

Unsere Arbeitsfelder:

- Landschaftsplanung
- Stadtplanung
- Freiraumobjektplanung | Hochbau
- Tierökologie | Artenschutz
- Geodatenverarbeitung
- Umweltbaubegleitung



Sportanlagen



Spielraumplanung



Dorferneuerung



Landschaftsplanung



Stadtplanung

Hauptstr. 34
55571 Odernheim
Tel. 06755 96936-0
Fax 06755 96936-60
info@gutschker-dongus.de
www.gutschker-dongus.de



Fachagrarwirt für Baumpflege und Baumsanierung

Begutachtung
Baumpflege mit Seilklettertechnik
Baumfällung / Stubbenfräsarbeiten
Pflanzkonzept

Martin de Wyl
Dipl. Ing. (FH) Landschaftsarchitektur
und Umweltplanung
www.diebaumgaertner.de
Odernheim a. Glan
fon: 06755 – 96 18 94



Sparkassen-Laufcup 2018

5. Cross Trophy Run

28. Oktober 2018 - Bad Kreuznach
mit Kreismeisterschaften im Crosslauf des LVR-KH



- 10. CUP-Lauf Jugend/Erwachsene
- 9. CUP-Lauf Kinder/Bambini
- 10. Lauf zur LAUF-LIGA

Veranstalter:

LDR Bad Kreuznach e.V.

Start und Ziel:

Friedrich-Moebus-Stadion, Bad Kreuznach

Zeitplan und Wettbewerbe:

Kinderstrecke 400m Bambinicross

10:30 Uhr männl. Weibl. Kinder U8

Kinderstrecke 800m

10:45 Uhr: männl. Weibl. Kinder U10

Schülercross 1,4 km

11:00 Uhr männl. weibl. Kinder U12
männl. weibl. Jugend U14 / U16

Mittelstrecke 2,8 km = 2 Runden

11:30 Uhr Jugend W/M U18/U20, Mä. / Fr.
Senioren und Seniorinnen ab AK30

Langstrecke 6,9 km = 5 Runden

12:15 Uhr Jugend W/M U18/U20, Mä. / Fr.
Senioren und Seniorinnen ab AK30

[10.Lauf zur LAUF-LIGA]

Staffel 4 x 1,4 km = 4 x 1 Runde

13:15 Uhr U12/U16, Jugend W/M U18/U20,
Mä./Fr.-Senioren und Seniorinnen

Wettkampfklassen / Wertungen:

nach DLO

Kreismeisterschaftswertung im Crosslauf (alle INFOS unter www.lvr-kh.de)

Streckenbeschreibung:

Die Strecke weist kaum Höhendifferenzen aus und führt über verschiedene Bodenbeläge. Zusätzlich werden kleine Hindernisse über die Strecke verteilt. Es können Spikes benutzt werden.

Anmeldung:

ab 01.08.2018 www.ldr-laufsport.de

Umkleide-/Duschmöglichkeiten

Umkleide- und Duschmöglichkeiten sind im Moebus-Stadion in ausreichender Zahl vorhanden.

Verpflegung

Gratis Teeauschank für die Läufer und Helfer im Zielbereich. Zudem wird ein reichhaltiges Angebot an Kuchen und Getränken zu fairen Preisen angeboten.

Meldeschluss:

26. Oktober 2018

Nachmeldungen:

Am Veranstaltungstag möglich.

Meldegebühr/Organisationsbeitrag:

Einzel:

Bambini - Kinder U12	3,00 €
Jugend U14 / U16	5,00 €
Jugend U18 / U20	7,00 €
Erwachsene	9,00 €

Staffel:

Jugend U16	8 €/Staffel
Jugendliche U18/U20	10 €/Staffel
Erwachsene	15 €/Staffel
Nachmeldungen jeweils	+5,00 €

Auszeichnungen/Siegerehrungen:

Die Gesamtsieger der Läufe werden kurz nach dem Zieleinlauf mit Pokalen und Sachpreisen geehrt. Die Ehrungen für die drei Erstplatzierten jeder Altersklasse in den Hauptläufen finden im Anschluss an den Staffeltwettbewerb statt.

Zusätzlich erfolgt die Kreismeisterschaft im Crosslauf des LVR-KH.

Ergebnislisten:

Durch Aushang sowie möglichst zeitnah im Internet auf der Veranstalterwebsite www.ldr-laufsport.de

Allgemeine Hinweise

Die Veranstaltung wird nach DLV-Vorschriften durchgeführt. Der Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftungen bei Unfällen, Sportverletzungen, Diebstählen und sonstigen Schadensfällen.

In allen Wettbewerben erfolgen Jahrgangs- und Altersklassenwertungen in den Einzelwettbewerben. Es erfolgt keine Mannschaftswertung. Vereine können ihre Startunterlagen nur vereinsweise im Meldebüro abholen.

Wir freuen uns auf euch!

Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise des Sparkassen-Laufcups auf Seite 9 des Heftes.

ProGesundheit
Naturheilpraxis Oertel - Heilpraktiker



*Die natürliche Methode für
Schmerzfreiheit und
Beweglichkeit.*

Mannheimer Str. 212
55543 Bad Kreuznach
Tel. 0671-75 7 77
E-Mail: progesundheit@web.de

Mehr Information?
www.progesundheit.de



PLOTTRUNNER

**Individueller Textildruck auf Basis von Flex-
oder Flockfolie ...**

**Shirts für den Sportverein, Firmenlauf oder für
eure Abifeier ... alles kein Problem.**

**Individuelle Beratung und ein zufriedener Kunde
stehen im Vordergrund.**

E-Mail: info@plotrunner.de

Homepage: www.plotrunner.de

Tel. 015170506425



Sparkassen-Laufcup 2018

42. Silvester-Crosslauf

31. Dezember 2018 - Bad Kreuznach



11. CUP-Lauf Jugend/Erwachsene 11. Lauf zur LAUF-LIGA

Veranstalter:

TC-Han-Kook Bad Kreuznach e.V.
Red Rock Runners Bad Kreuznach

Start und Ziel:

Bad Kreuznach
Freizeitgelände Kuhberg

Wettbewerbe:

9:45 Uhr 5 km Jedermannlauf (ab M/WJU16)
[11.Lauf zur LAUF-LIGA]
9:45 Uhr 5 km ab WJ/MJ U16 Wertungslauf
10:00 Uhr 10 km ab WJ/MJ U20 Hauptlauf

Strecke:

Überwiegend unbefestigte Waldwege.

Anmeldung:

www.volkslauf.de

Ansprechpartner Organisation:

Jörg Foerster Tel.: 0160/3603414
Jan Graff Tel.: 0171/7525749
oder
Silvesterlauf-kh@go4more.de

Startgeld:

Erwachsene 9,00 €
Unter 18 Jahre 5,00 €

Meldeschluss Voranmeldung:

Mittwoch, den 26.12.2017

Nachmeldungen:

Am Veranstaltungstag bis 9:00 Uhr
Nachmeldegebühr 2,00 €

Auszeichnungen:

Ehregaben und Urkunden für die
1.-3. Plätze bei der Siegerehrung.
Weitere Urkunden über
www.volkslauf.de

Haftung:

Für Unfälle, Sachschäden, Diebstahl und
verlorene Gegenstände übernimmt der
Veranstalter keine Haftung.

Vorbereitungsläufe:

Werden auf
www.tc-han-kook.de
www.red-rock-runners.de
bekannt gegeben.

Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise
des Sparkassen-Laufcups auf Seite 9 des
Heftes.



31 12 2016



TC Han Kook

Bad Kreuznach

Was ist Taekwondo?

Taekwondo ist ein System der waffenlosen Selbstverteidigung, dessen Ursprungsland Korea ist. In einer dem Laien verständlichen Fassung lässt sich Taekwondo als Kampfkunst interpretieren, deren System von variationsreichen Techniken mit allen Teilen der Hände, Arme, Beine und Füße erlernt wird und die damit in erster Linie der Entfaltung der Persönlichkeit des Einzelnen und der Körperbeherrschung dient.

Taekwondo Club Han Kook Bad Kreuznach e.V

Gerbergasse 24

55545 Bad Kreuznach

Tel: 0171 - 7525749

E-Mail: info@tc-han-kook.de

Web: www.tc-han-kook.de



„Laufen“ - In der Gruppe geht's noch mal so gut

Nehmen Sie sich diese Zeit
Wagen Sie den ersten Schritt

Laufen - Fitness für Körper und Geist

Mehr Infos unter: www.red-rock-runners.de



Sparkassen-Laufcup 2018

42. Silvesterlauf

31. Dezember 2018 - Waldböckelheim

- 12. CUP-Lauf Jugend/Erwachsene
- 10. CUP-Lauf Kinder/Bambini
- 12. Lauf zur LAUF-LIGA

Veranstalter:

TuS 1896 Waldböckelheim e.V.

Start und Ziel:

Sportplatz Waldböckelheim

Zeitplan und Wettbewerbe:

12.30 Uhr 200 m Kinder bis 5 Jahre

12.40 Uhr 600 m Kinder U8

12.50 Uhr 1000 m Kinder/Jugend bis WJU14

13:00 Uhr 1000 m Kinder/Jugend bis MJU14

13:10 Uhr 11 km Traillauf ab M/WJU20 /
Frauen / Männer / Senioren/-innen

13.20 Uhr 5 km ab M/WJU16

Frauen / Männer / Senioren/innen
[12.Lauf zur LAUF-LIGA]

Anmeldungen:

my4.raceresult.com

oder

Frank Kunter

Tel. 06758/803377

E-Mail :

frank.kunter@web.de

Meldeschluss:

Donnerstag, den 27. Dezember 2018

Nachmeldungen:

bis 30 Minuten vor dem Start.

Startgeld:

Bambini/Kinder/Jugend bis U14 5,00 €

Jugend 6,00 €

Erwachsene 9,00 €

Nachmeldegebühr 2,00 €

Auszeichnungen:

Urkunden und Sachpreise

Ergebnislisten:

www.tus-waldboeckelheim.de

und

my4.raceresult.com

Haftungsausschluss:

Für Unfälle, Sachschäden, Diebstahl und verlorene Gegenstände übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Die TuS 1896 Waldböckelheim freut sich auf Ihren Besuch und wünscht allen Teilnehmern einen fairen und sportlichen Erfolg.

Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise des Sparkassen-Laufcups auf Seite 9 des Heftes.



Die SpoMed-Qualitätsvorteile für Ihre Gesundheit:

- Fitness-Training mit sportmedizinischer und physiotherapeutischer Betreuung
- Wöchentliche sportmedizinische Sprechstunde in allen Mitgliedschaften enthalten
- Modernste Trainingsgeräte mit biomechanischer Belastungskontrolle
- Standort Hargesheim: Physiotherapie (KG-Gerät, Manuelle Therapie, Lymphdrainage, Massagen)

Das Team um Sportmediziner Dr. med. Jens Stening freut sich auf Ihren Besuch:



SpoMed Institut
(Kreuznacher Diakonie)
Rheingrafenstraße 21
55543 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 796 407-43
Fax: 0671 / 796 407-44
Mobil: 01579 / 2313042
E-mail: info@spomed-institut.de
www.spomed-institut.de

Sportmedizinische / Biomechanische
Sprechstunde:
Dr. Stening / Dres. Ullrich
Dienstags: ab 19.00 Uhr

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag:
09.00 bis 21.00 Uhr
Samstag:
10.00 bis 16.00 Uhr

SpoMed Institut
(Gesundheitszentrum Forum Valentinum)
Arthur-Rauner Straße 2
55595 Hargesheim

Tel.: 0671 / 202 789-52
Fax: 0671 / 202 789-53
Mobil: 01579 / 2313042
E-mail: info@spomed-institut.de
www.spomed-institut.de

Sportmedizinische / Biomechanische
Sprechstunde:
Dr. Stening / Dres. Ullrich
Donnerstags: ab 19.00 Uhr

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag:
09.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Samstag und Sonntag
10.00 bis 16.00 Uhr

Gutschein: Bei Vorlage dieses Coupons erhalten Sie zwei kostenfreie Trainingseinheiten im SpoMed-Institut sowie eine Trainingsberatung innerhalb unserer Sprechstunde

Ein besonderer Dank gilt...

.....unserem Sponsor Sparkasse-Rhein-Nahe und den Auftraggebern für die Anzeigen. Ohne diese Unterstützung wäre dieses Ausschreibungs- und Informationsheft „LA-Compakt 2018“ nicht zu finanzieren.

Im Einzelnen möchten wir uns bedanken bei

TV Hahnenbach

GaLaBau - Valentin Klusmann

Lauffreunde Naheland

Baucenter Fey Kirm
Forellenhof Reinhardsmühle Rudolfshaus

LC 80 Bad Kreuznach

Meffert AG Farbwerke

Kügler's Mühlentreff

Burgschänke Altenbaumburg
Mühlenladen Kügler-Mühle Altenbamberg

LDR Bad Kreuznach e.V.

Naturheilpraxis Oertel
Plottrunner

TuS Monzingen:

Lauf-Abenteuer

TV Odernheim

Landschaftsplanung Gutschker-Dongus
Baumpflege „Die Baum-Gärtner“

DJK Adler Bad Kreuznach

Rechtsanwälte Kanzler Kern Kaiser

TC Han Kook Red-Rock-Runners

TC Han Kook

TuS Waldböckelheim

Gemeinde Waldböckelheim

Weiter Unterstützer:

Spomed Institut Bad Kreuznach / Hargesheim

Sparkasse-Rhein-Nahe



*Der Vorstand des Fördervereins
„Freunde der Leichtathletik“ im Kreis Bad Kreuznach
und der Kreisvorstand
der Leichtathleten im LVR-Kreis Bad Kreuznach*

Liebe Leser !

Hiermit verbinden wir die Bitte an alle Leser unseres Ausschreibungs- und Informationsheftes „LA-Compakt 2018“, bei ihren Einkäufen vor allem die inserierenden Firmen berücksichtigen zu wollen.

Warum gibt es den

**Förderverein "Freunde der Leichtathletik"
im Kreis Bad Kreuznach e.V.**



Weil ...

- die Leichtathletik Kreis Bad Kreuznach finanziell nicht so ausgestattet ist, wie es wünschenswert und notwendig wäre.
- auch bei unseren Vereinen, trotz aller Bemühungen, die finanzielle Decke mehr als dünn ist.
- wir gemeinsam besser Sponsoren für unsere Anliegen und Belange finden und ansprechen können.
- man mit gebündelter Kraft, gemeinsam mehr für alle Leichtathletik-Vereine im Kreis Bad Kreuznach erreichen kann.

Was wollen wir erreichen???

- die Leichtathletik im Kreis Bad Kreuznach stärken.
- unsere jungen Talente fördern.
- unsere erfolgreichen Sportlerinnen, Sportler sowie Vereine unterstützen.
- die Leichtathletik auch als Breitensport fördern, um weitere Talente zu finden.
- Veranstaltungen unserer Leichtathletik-Vereine im Kreis Bad Kreuznach unterstützen, in dem wir notwendige und teure Geräte zur Verfügung stellen.
- Durchführungen von Trainingslagern mit unserer Unterstützung ermöglichen.

Bitte unterstützen Sie unsere Vorhaben im Leichtathletik-Kreis Bad Kreuznach!!!

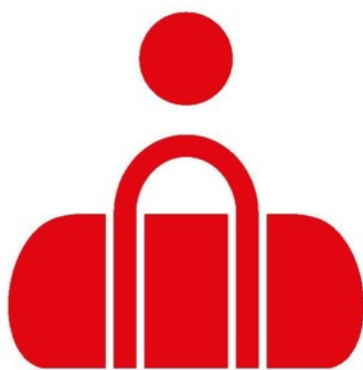
Durch ...

- Ihren Beitritt in den Förderverein "Freunde der Leichtathletik" im Kreis Bad Kreuznach.
- eine laufende oder einmalige Spende im Rahmen Ihrer Möglichkeiten. (Eine Spendenquittung wird Ihnen automatisch zugeschickt)

Für Ihre wertvolle Hilfe und Spende danken wir Ihnen im Namen aller von uns unterstützten Leichtathletinnen, Leichtathleten und Leichtathletik-Vereine im Kreis Bad Kreuznach.



Dabeisein ist einfach.



Olympia Partner Deutschland



Wenn man den
Sportförderer für
ganz Deutschland*
an seiner Seite hat.

*Bezogen auf die Sparkassen-Finanzgruppe.

 Sparkasse
Rhein-Nahe