Geraer Laufcup 2015

14. Hasentallauf (GLC)

Termin:	22.08.15
Startzeit:	10 km 10:00 Uhr Sportplatz Schleifreisen 5 km 10:05 Uhr
Strecken:	10 km, 5 km
Wertung GLC:	10 km, U 18,U 20, Frauen/Männer alle AK 5 km, AK 08 - AK 15 m/w,
Veranstalter:	SV Schleifreisen 01, info@hasentallauf.de
Startgebühren:	10 km + 5 km ab M/W U23 und älter - 6,- €;10 km + 5 km bis einschl. U20 und jünger - 3,- €; NMG 2,- €

5 000 m Bahnlauf (GLC)

Termin:	26.08.15
Startzeit:	19:00 Uhr - Sportplatz Brüte - Gera-Lusan
Strecken:	5000 m,
Wertung GLC:	5000 m, ab U16 m / w
Veranstalter:	Lusaner SC 1980, info@lusaner-sc.de
Startgebühren:	Erw. - 3,- € Jugendlich - 2,- €;

19. Köstritzer Parklauf (GLC)

Termin:	03.10.15
Startzeit:	10,5 km 10:45 Uhr Park Bad Köstritz 4,5 km 10:45 Uhr, 3,0 km 10:30 Uhr
Strecken:	10,5 km;4,5 km;3,0 km,1,5 km,1,0 km,0,5 km,Jedermannl. 3 km,
Wertung GLC:	10,5 km, U 20 bis Sen., 4,5 km, U 18 3,0 km, U16
Veranstalter:	LAV Elstertal Bad Köstritz, Lav_elstertal@yahoo.de
Startgebühren:	10,5 km - 3,50 €; 4,5 km - 2,50 €; 3,0 km - 2,50 €; NMG 1,00 €

Lauf-Laden JENA
www.laufladen-jena.de

www.geraer-laufcup.de

Den richtigen Schuh für Sie

Wir beraten sie gern.

Der Laufschuh ist der wichtigste Ausrüstungsgegenstand jeden Läufers. Egal ob Einsteiger, Fortgeschrittener oder ambitionierter Läufer – der Schuh muss passen. Mit einer umfassenden Analyse vor allem der Fußform und möglicher Fußfehlstellungen sowie einem Laufband-Test finden wir den für Sie am besten passenden Schuh.

... z.B. Trailschuhe: Schuhe mit grober Außensohle und wasserabweisendem Obermaterial. Geeignet für unebene oder rutschige Laufuntergründe. Sorgen für einen sicheren Stand im Gelände und fixieren den Fuß gut im Schuh.

... z.B. Barfußschuhe: Schuhe mit Verzicht auf Dämpfung und Stabilität, zur stärkeren Beanspruchung der gesamten Fußmuskulatur. Dosiertes Tragen führt zu stabileren und leistungsfähigeren Füßen.

Lauf-Laden JENA

powered by druckfinder.de

Geraer Laufcup 2015

Lauf-Laden JENA
www.laufladen-jena.de

www.geraer-laufcup.de

Geraer Laufcup 2015

www.geraer-laufcup.de

powered by druckFinder.de

30. Neujahrslauf Münchenbernsdorf (GLC)

Termin: 11.01.15
Startzeit: 10:00 Uhr - Münchenbernsdorf Sportplatz
Strecken: 7,5 km, 3 km
Wertung GLC: 7,5 km, U 18 - Senioren, 3 km, bis U16
Veranstalter: SSV Seelingstädt-Rückersdorf und SV 1924 Münchenbernsdorf, p.marx.mbdf@t-online.de
Startgebühren: 7,5 km - 3,50 €; 3 km - 1,50 €; NMG 1,00 €

35. Fuchsberglauf Gera (GLC)

Termin: 07.02.15
Startzeit: 14:00 Uhr - Sportplatz Brüte - Gera-Lusan
Strecken: 10 km, 5 km Walking,
Wertung GLC: 10 km, alle AK ab U 20,
Veranstalter: Lusaner SC 1980, info@lusaner-sc.de
Startgebühren: 10 km - 6,- €, Walking 3,-€, NMG 2,- €

32. Käseschenkenlauf Gera (GLC)

Termin: 28.02.15
Startzeit: 10:00 Uhr - Schule Scheubengrobsdorf
Strecken: 10,4 km
Wertung GLC: 10,4 km, alle AK ab U 20
Veranstalter: OTG 1902 Gera, H.Zorn, Mittelstr. 5, 07546 Gera
Startgebühren: 6,- €; Nachmeldungen bis 30 min vor dem Start möglich

1. Hofwiesenparklauf (GLC)

Termin: 07.03.15
Startzeit: ab 09:30 Uhr - Stadion der Freundschaft
Strecken: 10 km, 5 km, 3 km, 2 km, 1 km;
Wertung GLC: 10 km, U20,M / F bis Senioren, 5 km, U18,U20,M / F bis Senioren, 2 km, U14 - U16
Veranstalter: 1. SV Gera, leichtathletik@1-sv-gera.de
Startgebühren: 2 km - 2,- €, 5 km - 3,- €, 10 km - 5,- €, NMG 2,- €

Frühjahrslauf durch den Leinawald (GLC)

Termin: 08.03.15
Startzeit: 10:00 Uhr - Airport Altenburg-Nobitz
Strecken: 15,6 km, 8,6 km, 8,6 km Walking,
Wertung GLC: 15,6 km, Männer bis AK 50, 8,6 km, ab U 18,U 20, alle Frauen, Männer ab AK 55,
Veranstalter: Meuselwitzer Breitensportverein, www.laufservice-jena.de
Startgebühren: 15,6 km - 8,- €; 8,6 km - 6,- €; Walking - 2,- €; NMG 3,00 €

53. Köstritzer Frühjahrscrosslauf (GLC)

Termin: 28.03.15
Startzeit: ab 10:30 Uhr - Bad Köstritz LA Stadion
Strecken: 8 km, 3 km, 2 km, 1km, 0,75 km, 0,5 km, Jedermannlauf 3km,
Wertung GLC: 8 km, U20 bis Senioren, 3 km, U 18 2 km, U16
Veranstalter: LAV Elstertal Bad Köstritz, Lav_elstertal@yahoo.de
Startgebühren: 8 km-3,50 €, U20 -2,50 €; 3 km - 2,50 €; 2 km - 2,50 € ; NMG 1,00 €

37. Hohe – Reuth - Lauf Gera (GLC)

Termin: 25.04.15
Startzeit: 09:00 Uhr - Gleisdreieck Gera-Lusan
Strecken: 30 km
Wertung GLC: 30 km, Frauen/ Männer alle AK
Veranstalter: OTG 1902 Gera, H.Zorn, Mittelstr. 5, 07546 Gera
Startgebühren: 10,00 €

10 000 m Bahnlauf (GLC)

Termin: 17.06.15
Startzeit: 19:00 Uhr - Sportplatz Brüte - Gera-Lusan
Strecken: 10 km
Wertung GLC: 10 km, alle AK, ab U 20
Veranstalter: Lusaner SC 1980, info@lusaner-sc.de
Startgebühren: 10 km - 3,00 €, 10 km - U20 - 2,00 €;

8. Sonnenwendlauf Breitenbach (GLC)

Termin: 20.06.15
Startzeit: 18:00 Uhr - Sportplatz Breitenbach an der Ländergrenze im Zeitzer Forst bei Aga
Strecken: 20 km, 10 km,1,8 km,
Wertung GLC: 20 km, M, Sen bis M 50, 10 km, U18, U 20 alle Frauen und Männer ab M 55 -M 85,1,8 km, U16,
Veranstalter: FSV Meuselwitz Abt. LA, fsv-meuselwitz@t-online.de
Startgebühren: 20 km -7,- €, 10 km - 7,- €; 1,8 km - 1,- €; NMG 1,- €

35. Heeresberglauf Gera (GLC)

Termin: 10.07.15
Startzeit: 19:00 Uhr - Sportplatz Brüte - Gera-Lusan
Strecken: 16 km, 9 km,
Wertung GLC: 16 km, ab M/W U 20, 9 km, bis M/W U 18
Veranstalter: Lusaner SC 1980, info@lusaner-sc.de
Startgebühren: 16 km - 5,- €; 9 km - 3,- €; NMG 2,- €

14. Elstertal Marathon (GLC)

Termin: 27.06.15
Startzeit: 10:15 Uhr - 15 km
Strecken: Marathon ,Halbmarathon, 15 km, Jedermannlauf
Wertung GLC: 15 km, ab U 18, U20, F / M alle AK
Veranstalter: 1. SV Gera; LAV Elstertal Bad Köstritz, ThSV Wünschendorf, marathon@1-sv-gera.de
Startgebühren: Marathon 18,00 € / 20,00 € / 22,00 €
Halbmarathon 9,00 € / 10,00 € / 11,00 €
15 km 8,00 € / 9,00 € / 10,00 -
Staffeln 100,00 €

Geraer Laufcup für Einsteiger

Jede/r Teilnehmer/in ab M/W HK, der/die erstmalig in die Wertung des Laufcups kommt (3 Läufe), erhält nach Abschluss der Serie ein Laufshirt gratis. Dazu ist eine formlose schriftliche Meldung mit Angabe der Adresse und T-Shirt-Größe beim Veranstalter des Laufcups erforderlich.

Lauf-Laden
www.laufladen-jena.de

sag ja zum Laufladen Jena und zeig das er Dir gefällt
www.facebook.com/laufladen.jena

Lauf-Laden
www.laufladen-jena.de

UNTERSTÜTZER DES GERAER LAUFCUP 2015

druckFinder.de