

4. Laufcupveranstaltungen 2024

(mit Terminen und Streckenlängen für einzelne AK)

Nr.	Lauf	Datum	Startzeit (Uhr)	Altersklasse/Strecke (km)						
				M20-M65	M70+	W20-W55	W60+	U20	U18	U16
1	36. Wittenburger Mühlenlauf	Sonntag, 03.03.	10:00	10	10/ 4*	10	10/ 4*	10/ 4*	4	4
2	30. Neubrandenburger Frühlingslauf	Samstag, 16.03.	10:00	15	5	15	5	5	5	5
3	39. Ueckermünder Haffmarathon (mit LM Marathon)	Samstag, 23.03.	11:00	M*	5	M	5	5	5	5
4	7. Schweriner Schlosslauf	Samstag, 13.04.	10:00	15	8	15	8	8	8	4
5	41. Warnemünder Stoltera-Küstenwaldlauf	Samstag, 20.04.	10:00	10	10	10	10	10	10	3
6	31. Neubrandenburger Kulturparklauf (mit LM Halbmarathon)	Samstag, 04.05.	10:00	HM	HM	HM	HM	5	5	5
7	LM Bahn 10.000m/5.000m (Rostock)	Sonntag, 11.05.	9:00	10	5	10	5	10/5*	5	3
8	16. scn energy-Lauf (Jatznick)	Samstag, 25.05.	10:00	15*	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
9	46. Inseelseelauf (Güstrow)	Samstag, 08.06.	10:00	10	10	10	10	10	5	5
10	3. Sommerlauf Waren (Müritz)	Samstag, 22.06.	10:00	15	5	15	5	10	10	5
11	41. Karl-Krull-Gedenklauf (Steinhagen)	Sonntag 21.07.	10:00	10	5	10	5	10	5	5
12	18. Herbstlauf Waren (Müritz)	Samstag 31.08.	10:00	10	5	10	5	10	5	5
M	28. Neubrandenburger Staffelmarahton	Samstag, 07.09.	10:00	Mannschafts-Marathon						
13	17. Baaber Heidelauf	Samstag, 21.09.	10:30	15	10	15	10	10	6	6
14	23. Sebastian-Fredrich-Gedenklauf (Lubmin)(LM 10/5km Straße)	Sonntag, 13.10.	11:00	10	10/5*	10	10/ 5*	10	10	5
15	LM Crosslauf (Bad Doberan)	Samstag, 02.11.	9:30	6,7	5	5	5	3,3/ 5	3,3	2,6
16	30. Stralsunder Hochschullauf	Samstag, 09.11.	10:00	16	8	8	8	8	8	3
	Abschlussveranstaltung	13.12.		Sporthalle Laage						

Anmerkungen zu den Veranstaltungen:

fett gedruckt: LM-Disziplinen

* für MJU20 10km, für WJU20 und ab M80/W70 4km in Wittenburg

* für AK M65 HM statt M in Ueckermünde

* Teilnehmer der AK M65 an der Marathon-Meisterschaft in Ueckermünde werden für den Laufcup mit ihrem Halbmarathon-Zwischenergebnis gewertet (**bei erfolgreicher Absolvierung des Marathonlaufs auch mit halbem Zusatzpunkt**)

* ab AK M65 7,5 statt 15km in Jatznick

* Der 5.000m-Lauf am 11.05. ist nur für die MJU18 und WJU18, die WJU20, M70+ und W60+ als LM ausgeschrieben. **Neu:** Für die MJU20 gilt der 10.000m-Lauf sowohl als Laufcupwettbewerb als auch als Landesmeisterschaft.

* bei den Crossmeisterschaften starten die Männer der AK M70+ im Frauenwettbewerb, MJU20 5km, MJU18 und WJU18/20 3,3km

* LM Straße ab M80/W70 5km in Lubmin