



EMB Energie-Cup
Oberhavel 



Termine 2020

- Hennigsdorfer Frühjahrs-cross 07.03.2020
41. Metallarbeiterlauf – Hennigsdorf 22.03.2020
3. Havelbaude-Lauf Hohen Hohen Neuendorf 25.04.2020
- Kremmen läuft 03.05.2020
- Stechlinseelauf – Neuglobsow 10.05.2020
42. Leegebrucher Straßenlauf 16.05.2020
- Glienicke läuft 07.06.2020
16. Wutzseelauf 14.06.2020
15. Roofenseelauf – Menz 12.09.2020
12. Birkenwerder Crosslauf 20.09.2020
21. Hohen Neuendorfer Herbstlauf 01.11.2020



Regelwerk, Links zu den Anmeldungen und weitere Informationen sind auf der Homepage des EMB Energie-Cup Oberhavel (www.emb-cup.de) zu finden.

Laufen

Nordic Walking

| Veranstaltung | WU10 | WU12 | WU14 | WU16 | WU18 | WU20 | W20 | W30 | W35 | W40 | W45 | W50 | W55 | W60 | W65 | W70 | W75 | W80 | W85 | W U60 | W60+ | |
|----------------------------------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|------|-----|
| Hennigsdorfer Frühjahrs-cross | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 5,3 | 5,3 | |
| 41. Metallarbeiterlauf | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3. Havelbaude-Lauf | 2,6 | 2,6 | 2,6 | 2,6 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 |
| Kremmen läuft | 1,6 | 1,6 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 |
| Stechlinseelauf | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 |
| 42. Leegebrucher Straßenlauf | 3 | 3 | 3 | 3 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 |
| Glienicke läuft | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 16. Wutzseelauf | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 |
| 15. Roofenseelauf | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 |
| 12. Birkenwerder Crosslauf | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2,8 | 5,7 | 5,7 | 8,6 | 8,6 | 8,6 | 8,6 | 8,6 | 8,6 | 8,6 | 8,6 | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 5,7 |
| 21. Hohen Neuendorfer Herbstlauf | 3 | 3 | 3 | 3 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 |

Laufen

Nordic Walking

| Veranstaltung | MU10 | MU12 | MU14 | MU16 | MU18 | MU20 | M20 | M30 | M35 | M40 | M45 | M50 | M55 | M60 | M65 | M70 | M75 | M80 | M85 | M U60 | M60+ | |
|----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|------|-----|
| Hennigsdorfer Frühjahrs-cross | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 8,3 | 8,3 | 8,3 | 8,3 | 8,3 | 8,3 | 8,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 5,3 | 5,3 | |
| 41. Metallarbeiterlauf | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3. Havelbaude-Lauf | 2,6 | 2,6 | 2,6 | 2,6 | 5,2 | 5,2 | 10,4 | 10,4 | 10,4 | 10,4 | 10,4 | 10,4 | 10,4 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 | 5,2 |
| Kremmen läuft | 1,6 | 1,6 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 |
| Stechlinseelauf | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 |
| 42. Leegebrucher Straßenlauf | 3 | 3 | 3 | 3 | 4,8 | 4,8 | 11,9 | 11,9 | 11,9 | 11,9 | 11,9 | 11,9 | 11,9 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 | 4,8 |
| Glienicke läuft | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 16. Wutzseelauf | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 8,2 | 8,2 | 13,9 | 13,9 | 13,9 | 13,9 | 13,9 | 13,9 | 13,9 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 | 8,2 |
| 15. Roofenseelauf | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 8,5 | 8,5 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,5 |
| 12. Birkenwerder Crosslauf | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2,8 | 5,7 | 5,7 | 8,6 | 8,6 | 8,6 | 8,6 | 8,6 | 8,6 | 8,6 | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 5,7 | 5,7 |
| 21. Hohen Neuendorfer Herbstlauf | 3 | 3 | 3 | 3 | 5,1 | 5,1 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 | 5,1 |

Regeln Laufen: Eine Punktwertung wird nur auf den hier abgebildeten Strecken in der entsprechende Altersklasse vorgenommen

Wer bei mindestens 4 Wertungsstrecken ins Ziel kommt, ist automatisch in der Wertung EMB Energie-Cup Oberhavel.

Die besten 6 Läufe werden maximal gewertet. Punkte für Platz 1 = 20 Punkte, Platz 20 = 1Punkt.

Regeln Nordic Walking: Die Punktevergabe wird anhand der Gesamteinlaufliste vorgenommen. Dabei werden zwei Alterklassen unterschieden.

Die Starter unter 60 Jahren (M/W U60) und Starter über 60 Jahren (M/W 60+). Die besten 6 Läufe werden gewertet.

Ergebnisse und Zwischenstände werden auf www.emb-cup.de veröffentlicht.