



EMB Energie-Cup  
Oberhavel 



## Termine 2022

26.03.2022	43. Metallarbeiterlauf - Hennigsdorf
02.04.2022	3. Havelbaude-Lauf
24.04.2022	Kremmen läuft
08.05.2022	48.Löwenberger Lankelauf
21.05.2022	42. Leegebrucher Straßenlauf
26.06.2022	2. Hennigsdorfer Feuerwehr- und Bahnenlauf
28.08.2022	23.Hennigsdorfer Citylauf
11.09.2022	13. Birkenwerder Crosslauf
18.09.2022	Velten läuft ... City
15.10.2022	17. Wutzseelauf
06.11.2022	Hohen Neuendorfer Herbstlauf



Regelwerk, Links zu den Anmeldungen und weitere Informationen sind auf der Homepage des EMB Energie-Cup Oberhavel ([www.emb-cup.de](http://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+	
43.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
48.Löwenberger Lankelauf	2,5	2,5	2,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	-	-
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
2. Hennigsdorfer Feuerwehrlauf	2	2	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-
23. Hennigsdorfer Citylauf	2,7	2,7	5,4	5,4	5,4	5,4	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4
13. Birkenwerder Crosslauf	1,5	1,5	2,8	2,8	2,8	2,8	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
Velten läuft...City	1,4	1,4	4	4	4	4	12	12	12	12	12	12	12	8	8	8	8	8	8	8	4	4
17. 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
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+	
43.Metallarbeiterlauf	2,5	2,5	2,5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5
3. Havelbaude-Lauf	2,6	2,6	2,6	2,6	5,2	5,2	10	10	10	10	10	10	10	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
48.Löwenberger Lankelauf	2,5	2,5	2,5	6,5	6,5	6,5	11	11	11	11	11	11	11	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	-	-
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
2. Hennigsdorfer Feuerwehrlauf	2	2	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-
23. Hennigsdorfer Citylauf	2,7	2,7	5,4	5,4	5,4	5,4	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4
13. Birkenwerder Crosslauf	1,5	1,5	2,8	2,8	2,8	2,8	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
Velten läuft...City	1,4	1,4	4	4	4	4	12	12	12	12	12	12	12	12	8	8	8	8	8	8	4	4
17. 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
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](http://www.emb-cup.de) veröffentlicht.