



EMB Energie-Cup
Oberhavel 



Termine 2023

25.03.2023	44. Metallarbeiterlauf – Hennigsdorf
23.04.2023	49. Löwenberger Lankelauf
29.04.2023	4. Havelbaude-Lauf
07.05.2023	19. Stechlinseelauf - Neuglobsow
13.05.2023	43. Leegebrucher Straßenlauf
01.07.2023	3. Hennigsdorfer Feuerwehr- und Bahnenlauf
15.07.2023	1. Granseer Stadtwaldlauf
10.09.2023	14. Birkenwerder Crosslauf
17.09.2023	Velten läuft ... City
07.10.2023	18. Wutzseelauf
12.11.2023	23. Hohen Neuendorfer Herbstlauf



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+	
44.Metallarbeiterlauf	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
49.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	6,5	6,5
4. 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
19. Stechlinseelauf	2	2	2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
43.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
3. Hennigsdorfer Feuerwehrlauf	2	2	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	-
1. Granseer Stadtwaldlauf	1,5	1,5	1,5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
14. 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	8,6	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	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4
18. 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
23. Hohen Neuendorfer Herbstlauf	1	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+	
44.Metallarbeiterlauf	2	2	2	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5
49.Löwenberger Lankelauf	2,5	2,5	2,5	6,5	6,5	6,5	11	11	11	11	11	11	11	11	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5
4. Havelbaude-Lauf	2,6	2,6	2,6	2,6	5,2	5,2	10	10	10	10	10	10	10	10	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2
19. Stechlinseelauf	2	2	2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
43.Leegebrucher Straßenlauf	3	3	3	3	4,8	4,8	11,9	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
3. Hennigsdorfer Feuerwehrlauf	2	2	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	-
1. Granseer Stadtwaldlauf	1,5	1,5	1,5	8	8	8	15	15	15	15	15	15	15	15	8,0	8	8	8	8	8	8	8
14. 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	8,6	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
18. 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	13,9	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2
23. Hohen Neuendorfer Herbstlauf	1	3	3	3	5,1	5,1	10,5	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

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.