



Ausschreibung

LGG Berglaufcup

- virtuell -

Geschlossene Serie nur für Mitglieder des LGG Running und des ASC Triathlon Teams

Strecken:

Dezember 2020

07. bis 13.12. Schillerwiesen - Kerstlingeröder Feld (187,5 hm / 4,30 km)

14. bis 20.12. Bovenden-Burg Plesse (167,5 hm / 2,54 km)

28..12. bis 03.01. Billingshäuser Schlucht (182,0 hm / 5,30 km)

Januar 2021

11. bis 17.01. Gleichen (207,0 hm / 2,60 km)

25. bis 31.01. Trift (191,0 hm / 3,60 km)

Februar 2021

08. bis 14.02. Gösselgrund

22. bis 28.02. Bocksbühl (228 hm / 2,90 km) mit Sonderwertung

Anmeldung:

- Teilnahmeberechtigt ist nur, wer Mitglied des LGG Running Teams und/oder des ASC Triathlon Team ist.
- Durch Aufnahme in die Whatsapp-Gruppe „**LGG Berglaufcup**“ ist man gemeldet und startberechtigt. Mirko Witte und Volker Hillebrecht sind Administratoren der Gruppe.

Reglement:

- Die Strecken dürfen **nur allein oder zu zweit** gelaufen werden.
Zu widerhandlung führt zu Wertungsausschluss.
- Jeder Lauf hat ein Zeitfenster von einer Woche (Montag bis Sonntag).
Alle in diesem Zeitfenster aufgestellten Leistungen können gewertet werden.

Ergebnisse:

Zeit ggf. mit Screenshot nach dem Lauf an volker.hillebrecht@gmx.net.

Die Ergebnisse werden in der Whatsapp-Gruppe bekanntgegeben.

Serienwertung:

Für jedem Lauf wird ein Leistungswert aus dem Quotienten

Höhenmeter / (Streckenlänge x Zeit) [hm/km/h] ermittelt.

Die besten 4 Läufe aus 7 möglichen gehen in die Serienwertung ein
- **best 4 of 7**. Es müssen mindestens 4 Strecken gelaufen werden.

Die Leistungswerte der besten 4 Läufe werden addiert.

Gewinner der Berglaufserie ist, wer den höchsten Leistungswert [hm/km/h] hat.

Streckenbeschreibungen auf <https://github.com/majcho/LLG-Berglaufcup>
(wird noch aktualisiert!!)

Stand: 05.12.2020