



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 / 2,47 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 (Details folgen)
- 22. bis 28.02.** Bocksühl (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 automatisch gemeldet und startberechtigt. Mirko Witte und Volker Hillebrecht sind Administratoren der Gruppe. Die Gruppen-Mitgliedschaft ist freiwillig.

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 senden. Bei Unstimmigkeiten können Nachweise nachgefordert werden (z.B. GPX-Datei).

Die Ergebnisse sind auf <https://owncloud.gwdg.de/index.php/s/LhcWaSna5PFbyLr> einsehbar.

Serienwertung:

Die Wertung erfolgt in Anlehnung an die Regularien der International Trail Running Association (ITRA) nach der Länge und Höhendifferenz einer Strecke. Jede Strecke erhält eine Bewertung der Schwierigkeit nach folgender Formel:

$$\text{Streckenwert} = \text{Distanz [km]} + \frac{\text{Höhendifferenz [hm]}}{100}$$

Für eure Leistungsbewertung wird dieser Streckenwert durch eure Laufzeit dividiert und mit 100 multipliziert. Je größer das Ergebnis, desto besser!

Beispiel:

$$\text{Streckenwert} = 4,65 \text{ [km]} + \frac{193 \text{ [hm]}}{100} = 6,58 \text{ Streckenpunkte}$$

$$\text{Läufer A: 30 Minuten} \rightarrow \frac{6,58 \text{ Streckenpunkte}}{30 \text{ Minuten}} * 100 = 21,933 \text{ Punkte}$$

$$\text{Läufer B: 35 Minuten} \rightarrow \frac{6,58 \text{ Streckenpunkte}}{35 \text{ Minuten}} * 100 = 18,800 \text{ Punkte}$$

Für jedem Lauf werden Punkte 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 Punkte der besten 4 Läufe werden addiert.

Gewinner der Berglaufserie ist, wer die höchste Punktzahl hat.

Streckenbeschreibungen auf <https://github.com/majcho/LGG-Berglaufcup>
(Reihenfolge der Läufe wird hier noch aktualisiert !!)

Stand: 06.12.2020