

Laufcupveranstaltungen M-V 2023 mit Terminen und Streckenlängen (Laufcup Mecklenburg-Vorpommern und Nachwuchslaufcup)

Nr.	Lauf	Datum	Startzeit (Uhr)	Laufcup M-V (LC)							Nachwuchslaufcup (NLC)			
				Altersklasse/Strecke (km)							Startzeit (Uhr)	Altersklasse/Strecke (km)		
				M20-M65	M70+	W20-W55	W60+	U20	U18	U16		U10	U12	U14
1	35. Wittenburger Mühlenlauf	Sonntag, 05.03.	10:00	10	10/4,8*	10	10/4,8*	10/4,8*	4,8	4,8	10:00	1,5	1,5	4,8
2	30. Neubrandenburger Frühlingslauf	Samstag, 18.03.	09:30	15	5	15	5	5	5	5	10:00	2	2	2
3	38. Ueckermünder Haffmarathon (mit LM Marathon)	Samstag, 01.04.	11:00	M*	5	M	5	5	5	5	11:00	2	2	5
4	6. Schweriner Schlosslauf	Samstag, 15.04.	10:00	15	8	15	8	8	8	4	10:00	1	1	4
5	40. Warnemünder Stoltera- Küstenwaldlauf	Samstag, 22.04.	10:00	10	10	10	10	10	10	3	10:00	3	3	3
6	15. scn energy-Lauf (Jatznick)	Samstag, 29.04.	10:00	15*	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	10:00	2	2	2
7	30. Neubrandenburger Kulturparklauf (mit LM Halbmarathon)	Samstag, 06.05.	10:00	HM	HM	HM	HM	5	5	5	10:00	2	2	5
8	LM Bahn 10.000m/5.000m (Rostock)	Sonntag, 14.05.	09:00	10	5	10	5	10/5*	5*	3	09:00			
9	45. OASE Inseelseelauf (Güstrow)	Samstag, 03.06.	10:00	10	10	10	10	10	4	4	10:00	1,2	1,2	4
10	2. Sommerlauf Waren (Müritz)	Samstag, 24.06.	10:00	15	5	15	5	10	10	5	10:05	2	2	5
11	40. Karl-Krull-Gedenklauf (Steinhagen)	Sonntag, 16.07.	10:00	10	5	10	5	10	5	5	10:00	2	2	5
12	17. Herbstlauf Waren (Müritz)	Samstag, 02.09.	10:00	10	5	10	5	10	5	5	10:05	1,6	1,6	5
M	28. Neubrandenburger Staffelmарathon	Samstag, 09.09.	10:00	Mannschafts-Marathon						10:00	Mannschafts-halbmarathon			
13	16. Baaber Heidelauf	Samstag, 16.09.	10:30	15	10	15	10	10	6	6	10:30	2	2	2
14	22. Sebastian-Fredrich-Gedenklauf (Lubmin)(LM 10/5km Straße)	Sonntag, 08.10.	11:00	10	10/ 5*	10	10/ 5*	10	10	5	11:00	2,5		
15	LM Crosslauf (Laage)	Samstag, 04.11.	09:30	6,7	5	5	5	3,3/ 5,0	3,3	2,6	09:30	0,9	1,6	1,9
16	29. Stralsunder Hochschullauf	Samstag, 11.11.	10:00	16	8	8	8	8	8	3	10:00	1	3	3
Abschlussveranstaltung				noch offen							noch offen			

- Anmerkungen:**
- * fett gedruckt Landesmeisterschaften
 - * für MU20 10km, für WU20 und ab M80/W70 4,8km in Wittenburg
 - * für AK M65 HM statt M in Ueckermünde
 - * Teilnehmer der AK M65 an der Marathon-LM in Ueckermünde werden für den Laufcup mit ihrem Halbmarathon
 - * für AK M65 7,5 statt 15km in Jatznick
 - * Der 5.000m-Lauf am 14.05. ist **nur** für die männl. und weibl. U18, die weibl. U20, M70+ und W60+ als LM ausgeschrieben.
 - Neu:** Für die männliche U20 gilt der 10.000m-Lauf sowohl als Laufcupwettbewerb als auch als Landesmeisterschaft.
 - * bei den Crossmeisterschaften starten die Männer der AK M70+ im Frauenwettbewerb
 - * LM Straße ab M80/W70 5km in Lubmin