

## Neujahrslauf in der Fasanerie

Am **01.01.2020** findet wieder unser traditioneller Neujahrslauf statt. Der Start erfolgt für alle Lauffreunde 11 Uhr an der Spiel- und Abenteuerwiese/Ecke Tierpark.

## Weitere sportliche Höhepunkte:

- 01.03. Süpling-Cross Demker/LC
- 22.03. Regensteinlauf Blankenburg/LC
- 28.03. Letzlingen, Kaisersteinlauf / LC
- 04.04. Kyffhäuserlauf
- 05.04. Berlin Halbmarathon
- 25.04. Finnelauf Billroda/LC
- 26.04. Oberelbe Marathon
- 01.05. Angern Krepe-Cross/LC
- 03.05. Gommern Seenlauf/LC
- 10.05. Quedlinburger Waldlauf/LC
- 10.05. Elb-Brücken-Lauf Magdeburg
- 16.05. Rennsteiglauf
- 01.06. Nellschütz, Gerstew. Mühlentag/LC
- 07.06. Hopfengartenlauf Magdeburg/LC
- 14.06. Schackensleben, Hopfenlauf/LC
- 20.06. HimmelswegeLauf
- 27.06. Bergwitzsee-Triathlon
- 29.08. Zeitzer Stadtlauf/LC
- 13.09. Dessauer Citylauf
- 03.10. Geiseltalseelauf Braunsbedra/LC
- 04.10. Petersberglauf
- 11.10. Mitteldeutscher Marathon
- 18.10. Dresden-Marathon
- 25.10. Magdeburg Marathon
- 25.10. Tangerhütte Parklauf/LC
- 31.12. Silvesterlauf Trinum

## Über uns:

Wir sind ein Sportverein, der insbesondere auf den Breiten- und Freizeitsport ausgerichtet ist. Neben dem wettkampforientierten, regionalen Laufsport betreiben die Mitglieder derzeit die Sportarten Volleyball, Badminton, Radfahren und Cross-Skating. Neue Mitglieder aller Altersklassen, vom Anfänger bis zum Erfahrenen, sind jederzeit herzlich willkommen.

## Kontakt:

Freizeitsportverein Köthen e.V.  
c./o. Christian Pelzer  
Springstr.36  
06366 Köthen

**Telefon: 03496 216436**  
**E-Mail: [info@fsv-koethen-anhalt.de](mailto:info@fsv-koethen-anhalt.de)**  
**[www.fsv-koethen-anhalt.de](http://www.fsv-koethen-anhalt.de)**

## **Haftung bei allen Veranstaltungen:**

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Vom Veranstalter/ Ausrichter wird keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen. Dies gilt auch für Unfälle, abhanden gekommene Bekleidungsstücke und andere Gegenstände.  
**Mit der Teilnahme willigen die Läufer/-innen ein**, dass ihre persönlichen Daten (Name, Verein, Altersklasse), die Laufzeit und ggf. erstellte Fotos gespeichert und im Rahmen der Laufauswertung veröffentlicht werden.



## **Freizeitsportverein Köthen e.V.**

### **Termine 2020**



**Ausgabe: 01/2020**

## Trainingszeiten der Laufgruppe

Stadion an der Rüsternbreite

Montag	17.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag	17.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch	10.00 – 11.30 Uhr

Ort nach Vereinbarung

## Regio-Cup-Läufe

Im Jahr 2020 werden insgesamt 8 Regio-Cup-Läufe durchgeführt. Gewertet werden alle Punktgewinne entsprechend der Punktwertung. Mindestteilnahme: 3 Läufe

**Altersklassen:** Geburtsjahr gemäß der DLV- Altersklasseneinteilung. Senioren ab AK 65 können auch wahlweise die kürzere Frauenstrecke laufen.

**Meldeschluss:** jeweils 15 min vor dem Start

### **Punktwertung je Altersklasse:**

1. Platz =	15 (10) Punkte
2. Platz =	12 (8) Punkte
3. Platz =	10 (7) Punkte
4. Platz =	9 (6) Punkte
.....	
12. Platz =	1 (0) Punkt

### **Ehrungen:**

Nach Abschluss der Regio-Cup-Läufe erhalten die besten drei Teilnehmer jeder Altersklasse Urkunden.

### **1. Regio-Cup-Lauf**

Köthen, Fasanerie	
<b>So. 08.03.2020</b>	<b>10.00 Uhr</b>
Bambini	0,40 km
Kinder	2,40 km
Frauen / Jugendliche	4,80 km
Männer	7,20 km

### **2. Regio-Cup-Lauf**

Köthen, Zollhaus	
<b>Sa. 04.04.2020</b>	<b>10.00 Uhr</b>
Bambini	0,40 km
Kinder	1,50 km
Frauen / Jugendliche	5,00 km
Männer	10,00 km

### **3. Regio-Cup-Lauf**

Köthen – Stadion an der Rüsternbreite	
<b>Mi. 13.05.2020</b>	<b>18.00 Uhr</b>
Bambini	0,40 km
Kinder	1.000 m
Frauen / Jugendliche	5.000 m
Männer	10.000 m

### **4. Regio-Cup-Lauf**

Aken - Akazienteich	
<b>Mi. 03.06.2020</b>	<b>18.00 Uhr</b>
Bambini	0,40 km
Kinder	1,75 km
Frauen / Jugendliche	5,25 km
Männer	10,50 km

### **5. Regio-Cup-Lauf**

Großpaschleben, Sportplatz	
<b>Mi. 24.06.2020</b>	<b>18.00 Uhr</b>
Bambini	0,40 km
Kinder	1,80 km (2 Runden)
Frauen / Jugendliche	4,50 km (5 Runden)
Männer	7,20 km (8 Runden)

### **6. Regio-Cup-Lauf**

Köthen, Ziethebusch	
<b>So. 23.08.2020</b>	<b>10.00 Uhr</b>
Bambini	0,40 km
Kinder	2,5 km
Frauen / Jugendliche	5,0 km
Männer	10,0 km

### **7. Regio-Cup-Lauf**

Trinum - Sportplatz	
<b>Mi. 16.09.2020</b>	<b>18.00 Uhr</b>
Bambini	0,35 km
Kinder	1,5 km (1 Runden)
Frauen / Jugendliche	3,0 km (2 Runden)
Männer	6,0 km (4 Runden)

### **8. Regio-Cup-Lauf**

Edderitz - Seebad	
<b>Sa. 24.10.2020</b>	<b>10.00 Uhr</b>
Bambini	0,50 km
Kinder	2,9 km (1 gr. Runden)
Frauen / Jugendliche	5,8 km (2 gr. Runden)
Männer	8,7 km (3 gr. Runden)

## Halbstundenlauf

Der Halbstundenlauf findet an jedem **zweiten Donnerstag** im Monat auf dem Stadion "An der Rüsternbreite" in Köthen statt. Der **Start erfolgt 18.30** Uhr. Jeder Läufer zählt seine Runden selbst. Die Ergebnisse werden nach Abschluss des Laufes registriert. Die Teilnahme an den Läufen ist für jeden offen und erfordert keine Vereinsmitgliedschaft.

*\* Abweichung: dritter Donnerstag*

### **Lauftermine:**

09. Januar	09. Juli
13. Februar	13. August
12. März	10. September
09. April	08. Oktober
14. Mai	12. November
<b>18. Juni*</b>	10. Dezember

