

LEX 
DIE LAUFEXPERTEN
DER LAUFLADEN



- Laufen
- Walking
- Wandern

Eisenbahnstr. 1a
67655 Kaiserslautern
0631 360 63 20
info@derlaufladen.de
www.derlaufladen.de



**PFALZWERKE
GRUPPE**



2023

Zum Pfälzer Berglauf-Pokal zählen die folgenden Bergläufe:
Donnersberglauf, Nanstein-Berglauf, Rietburg-Berglauf
Bad Dürkheimer Berglauf, Potzberg-Berglauf, Kalmit-Berglauf

Pfälzer Berglauf-Pokal 2023: Reglement

- In die Wertung kommen die besten 4 Ergebnisse aus maximal 6 Bergläufen. Aus 4 Läufen ist insgesamt mindestens ein Punkt erforderlich.
- Wer nicht für seinen Stammverein, sondern für die Mannschaft einer Laufgemeinschaft startet, wird auch in der Einzelwertung nur mit den Ergebnissen gewertet, die er mit dieser LG erzielt. Ein Start für verschiedene LGs/Vereine ist nicht zulässig.
- Alle Teilnehmer an den genannten Läufen kommen automatisch in die Wertung.
- Die Wertung erfolgt nach Punkten, die für jeden Lauf wie folgt errechnet werden: $P = 550 - 250 t/t_{ds}$ (t = Laufzeit; t_{ds} = durchschnittl. Siegerzeit der letzten Jahre)
Nähere Informationen hierzu im Internet unter www.pfaelzer-berglaufpokal.de.
- Klasseneinteilung: 5er-Rhythmus nach DLO bis M/W85, Jugend U16, U18 u. U20.
- Mannschaftswertungen für Frauen und Männer (ohne AK): 4 Wertungen aus 6 Läufen durch Punkteaddition der jeweils 3 Schnellsten eines Vereins oder einer Laufgemeinschaft.
- Siegerehrung beim letzten Lauf für die insgesamt 3 Erstplatzierten bei Frauen und Männern sowie für die 3 Erstplatzierten in den einzelnen Altersklassen und der Mannschaften.
- Alle Teilnehmer mit mindestens 5 Läufen erhalten ein Präsent. Wer an allen 6 Läufen teilgenommen hat, bekommt zusätzlich einen Sachpreis.
- Ergebnislisten beim letzten Lauf und im Internet. Zwischenergebnisse ab dem 2. Lauf im Internet unter www.pfaelzer-berglaufpokal.de.

Auskünfte:

Henning Schneehage, Tel.: 06353/2960, E-Mail: henning.schneehage@t-online.de
Rainer Lang, Tel.: 06383/7266, E-Mail: rlang.glm@web.de

*Alle Informationen rund um den Pfälzer Berglauf-Pokal im Internet unter:
www.pfaelzer-berglaufpokal.de*

Bitte beachten: Pfalzmeisterschaften im Berglauf (inklusive Senioren und Jugend U18 und U20) am 09.09.2023 im Rahmen des Rietburg-Berglaufs.

Pfälzer Berglauf-Pokal 2023: Termine

1. Lauf	25.02.2023 15.00 Uhr	30. Donnersberglauf von Steinbach auf den Donnersberg 7,2 km / 418 Höhenmeter Roland Schreiber, Kirchstr. 12, 67725 Breunigweiler Tel.: 06357/975281 www.lc-donnersberg.de
2. Lauf	18.03.2023 15.00 Uhr	25. Nanstein-Berglauf von Landstuhl zur Burgruine Nanstein 7,1 km / 350 Höhenmeter Lucas Bambach, Daimlerstraße 25b, 66849 Landstuhl Tel.: 0157/39664497 www.LLG-Landstuhl.de
3. Lauf	09.09.2023 16.00 Uhr	27. Rietburg-Berglauf von Edenkoben hinauf zur Rietburg 8,2 km / 420 Höhenmeter Peter Klein, Rietburgstr. 6, 67480 Edenkoben Tel. 06323/5574 www.lco-edenkoben.de <i>Pfalz-Berglaufmeisterschaften 2023 (inkl. Senioren und Jugend)</i>
4. Lauf	14.10.2023 14.00 Uhr	26. Bad Dürkheimer Berglauf von Bad Dürkheim zum Bismarckturm 8,7 km / 510 Höhenmeter Michael Röper, Pegauer Str. 10, 67157 Wachenheim Tel.: 06322/8518 www.laufclub.de
5. Lauf	11.11.2023 14.30 Uhr	38. Potzberg-Berglauf von Gimsbach auf den Potzberg 8,2 km / 350 Höhenmeter Dieter Kratsch, Bettenhausen 9, 66907 Glan-Münchweiler Tel.: 06383/998077 www.tusglanmuenchweiler.de
6. Lauf	18.11.2023 14.15 Uhr	29. Kalmit-Berglauf von Maikammer auf den Kalmit-Gipfel 8,1 km / 505 Höhenmeter Christoph Seibel, Rieslingweg 7, 67487 Maikammer Tel.: 0173/3072131 www.tv-maikammer.de

Gewertet werden die besten 4 Ergebnisse.