

NORDHESSEN CUP

35 Jahre

2020



LG Kaufungen

TV Hessisch Lichtenau

TSV Niedermeiser

Warburger Sportverein

TSG Hofgeismar

SC Meißner Eschwege

Laufteam Wolfhagen

LC Marathon Rotenburg

FTSV Heckershausen

TSV Heiligenrode

WVC Kassel

TV 03 Breitenbach

TSV Breuna

MT Melsungen

TSV Obervorschütz

TG Wehlheiden

TSV Rot-Weiß Körle

LG Vellmar

KSV Baunatal



WIR SIND 2020 WIEDER MIT DABEI! DU AUCH?

- EINE GUTE KRANKENKASSE IST DA, WENN MAN SIE BRAUCHT. PERSÖNLICHE ANSPRECHPARTNER SIND DABEI EBENSO WERTVOLL WIE VIELFÄLTIGE LEISTUNGEN. DESHALB GIBT ES DIE BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN. BESUCHEN SIE UNS IN MELSUNGEN UND KASSEL, WIR BERATEN SIE GERNE.



www.die-krankenkasse-wechseln.de

●●● BKK WIRTSCHAFT
UND FINANZEN



Liebe Läuferinnen, liebe Läufer,

der Nordhessencup hat im Jahr 2019 seine 34. Auflage erfolgreich begangen. Bei den meisten Sportlern und Vereinen hat bereits die Planung für die neue Nordhessencupserie begonnen. Wie viele Sportlerinnen und Sportler durch ihre alljährliche Teilnahme belegen, ist der Nordhessencup weit über die Grenzen Hessens hinaus zu einer festen und beliebten Einrichtung geworden.

Die große Altersspanne der Teilnehmer, die von 2 bis über 80 Jahre reicht, zeigt uns, dass der Nordhessencup komplette Familien in seinen Bann zieht und Läuferinnen und Läufer unabhängig vom Alter und ihren sportlichen Leistungen miteinander verbindet. Im Vordergrund des Nordhessencups steht somit neben der sportlichen Betätigung der Gedanke der Geselligkeit,

was in zahlreichen Gesprächen immer wieder zum Ausdruck gebracht wird. Nicht vergessen sollte man jedoch auch den sportlichen Stellenwert des Nordhessencups, der sich in der Vielzahl hochwertiger Leistungen und der Teilnahme zahlreicher bekannter Sportler äußert.

Im Jahr 2020 wird der Nordhessencup wiederum 19 Veranstaltungen umfassen. Die Laufserie beginnt am 15. März 2020 mit dem Lauf in Hofgeismar und endet am 5. September 2020 mit dem Lauf in Baunatal.

Beibehalten wird für die 1 km-Wertung und die Kombiwertung von 12 bis 15 Jahren die benötigte Anzahl von 6 Läufen. Ebenso positiv gestaltet sich die Wertung für Bambinis, die an mindestens sechs Veranstaltungen teilgenommen haben, so dass auch diese Wertung unverändert fortgeführt wird. Auch die Einführung der 5 Jahres-Wertung bei der Kombiwertung der Erwachsenen stieß auf eine positive Resonanz. Im vergangenen Jahr erzielten wir mit insgesamt 9.883 Läuferinnen und Läufern die höchste Teilnehmerzahl seit 2009. Es wäre schön, wenn im kommenden Jahr diese Zahl wieder erreicht oder sogar leicht übertroffen werden könnte.

Bei der Durchführung der einzelnen Veranstaltungen sind die Vereine in erster Linie auf das ehrenamtliche Engagement ihrer Vereinsmitglieder angewiesen. Ohne dieses Engagement wären Laufveranstaltungen solcher Größenordnungen nicht durchführbar. Daher möchten wir uns an dieser Stelle im Namen aller Läuferinnen und Läufer bei den zahlreichen ehrenamtlichen Helfern in den einzelnen Vereinen recht herzlich bedanken.

Bedingt durch die sehr gut gestaltete Nordhessencup-Homepage (www.nordhessencup.de), für deren Aufbau Christian Hendrich verantwortlich ist, und die sehr gut angenommen wird, sind wir in der Lage sowohl die Ergebnisse der einzelnen Veranstaltungen als auch die aktuellen Zwischenergebnisse der Gesamtwertung und weitere wichtige Informationen sehr schnell zur Verfügung zu stellen.

Die Nordhessencupsiegerehrung 2020 wird am Samstag, den 7. November 2020, in der Stadthalle (Marktplatz 14) in Baunatal stattfinden und vom KSV Baunatal ausgerichtet. Diesen Termin solltet Ihr Euch schon jetzt vormerken, damit der Nordhessencup 2020 durch Eure Teilnahme an der Siegerehrung einen würdigen Abschluss findet.

Ein großer Dank geht auch an alle Sponsoren, ohne deren Engagement die Durchführung der Abschlussveranstaltung in der bisherigen Form nicht möglich wäre.

Wir hoffen, dass alle Nordhessencupveranstaltungen ebenso gut wie in den vergangenen Jahren besucht werden und alle Veranstalter durch Eure Teilnahme und gelungene Läufe für Ihre ehrenamtliche Arbeit belohnt werden.

Allen, die am Nordhessencup 2020 teilnehmen, wünschen wir viele angenehme Stunden im großen Kreis der „Nordhessencupfamilie“, vor allen anderen Dingen viel Gesundheit, eine verletzungsfreie Laufsaison und das Erreichen der persönlichen Ziele.

Armin Hart

(1. Vorsitzender)

Teilnahmebedingungen Nordhessencup 2020

Der Nordhessencup ist der Zusammenschluss von neunzehn verschiedenen Laufveranstaltungen innerhalb eines Jahres. Die Eigenständigkeit jeder einzelnen Veranstaltung bleibt unberührt. Um sich in der Nordhessencup-Gesamtwertung zu platzieren, muss jeder Teilnehmer an mindestens sechs bzw. acht Läufen teilnehmen.

Kinder und Jugendliche dürfen an einem Veranstaltungstag nur über eine Strecke starten. Doppelstarts sind nicht zulässig. Sollte ein Kind oder Jugendlicher trotz dieser Regelung sowohl am 1 km- als auch am 5 km-Lauf teilnehmen, wird für die Serienwertung lediglich der 5 km-Lauf gewertet.

Orgaläufe werden über die 1 km-Strecke nicht durchgeführt. Orgaläufe über die 5-, 10- und 20 km-Strecken werden in der Gesamtwertung und bei der Ermittlung der Richtzeit berücksichtigt. Nimmt ein Läufer sowohl beim Orga- als auch beim Hauptlauf über die gleiche Streckenlänge teil, zählt generell das Ergebnis des Hauptlaufs.

Das Tragen von Spikes ist, da es sich um Volksläufe handelt, nicht gestattet.

Läufe von Läufern, denen durch ein Verlaufen auf der Strecke ein zeitlicher Vorteil entstanden ist, können generell nicht gewertet werden. Wurde durch Verlaufen ein Umweg zurückgelegt, wird die im Ziel erfasste Zeit gewertet. Eine Korrektur der Zeit wird nicht vorgenommen.

Vereinszugehörigkeit

Läuferinnen und Läufer können während des Nordhessencups nur für einen Verein starten. Ein Vereinswechsel ist innerhalb der Laufserie nicht möglich.

Eine Vereinszugehörigkeit ist jedoch nicht Voraussetzung für die Teilnahme am Nordhessencup.

Versicherungsschutz bei Volksläufen

Ab dem 01.01.2000 sind auch alle vereinslosen Sportlerinnen und Sportler, die an einem vom Hessischen Leichtathletik-Verband e.V. genehmigten Volkslauf teilnehmen, nach Maßgabe der Unfall-, Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung des Sportversicherungsvertrages versichert.

Nicht versichert sind die Nichtmitglieder, die sich als Zuschauer bzw. Besucher bei einer Volkslaufveranstaltung aufhalten.

Der Versicherungsschutz für die versicherten Nichtmitglieder beginnt jeweils mit dem Eintreffen auf dem Startplatz und endet mit dem Verlassen der Laufstrecke, spätestens mit Beendigung der Laufveranstaltung.

Mitversichert ist der direkte Weg von der Veranstaltung nach Hause (Rückweg).

Alle Veranstaltungen im Rahmen des Nordhessencups sind vom HLV genehmigte Volksläufe.

Sollten Versicherungsfälle auftreten, ist die unverzügliche Meldung an den jeweiligen Veranstalter erforderlich.

Abschlussveranstaltung und Siegerehrung

Die Abschlussveranstaltung des Nordhessencups 2020 findet am Samstag, den 7. November 2020, in der Stadthalle (Marktplatz 14) in Baunatal statt und wird vom KSV Baunatal ausgerichtet. Die Schülersiegerehrung beginnt um 16.00 Uhr. Im Anschluss erfolgt ab 17.30 Uhr die Siegerehrung über die 5, 10 und 20 km-Strecke sowie die Siegerehrung in der Kombiwertung. Die Reihenfolge der Siegerehrung behält sich der Veranstalter vor.

Alle Teilnehmer, die in der Gesamtwertung platziert sind, erhalten eine Urkunde. Die erste Hälfte (abgerundet), mindestens jedoch die ersten drei Starter, einer jeden Altersklasse erhalten zusätzlich einen Pokal. Dies gilt nicht für die Bambiniwertung. Bei dieser Wertung erhält jeder Teilnehmer zusätzlich zu der Urkunde eine Medaille.

Beispiel: Bei neun Platzierten in einer Altersklasse erhalten die ersten vier Platzierten einen Pokal.

Die drei Vereine, die die meisten Teilnehmer in der Gesamtwertung platziert haben, erhalten ebenso wie die drei Vereine mit den meisten jugendlichen Teilnehmern besondere Auszeichnungen.

Im Rahmen der Siegerehrung findet eine Tombola statt. Für die Teilnahme an der Tombola ist die persönliche Anwesenheit Voraussetzung.

LAUFLADEN KASSEL



- **SCHUHE** die passen
- **TEXTILIEN** die funktionieren
- **EQUIPMENT** das nützt
- **BERATUNG** die überzeugt

... WENN ES GUT LAUFEN SOLL



www.laufladen.de
Friedrichsplatz 12 • 34117 Kassel
Tel.: 0561 10 44 75 • Fax: 0561 77 18 55

Mitglied der:
RUN1ST
DIE LAUFSPEZIALISTEN

Wertungsmodus Nordhessencup 2020

In der nachfolgenden Tabelle sind die einzelnen Wertungsklassen des Nordhessencups aufgelistet.

	Bam- bini	1 km	Kombi- wertung Jugend	5 km	10 km	20 km	Kombi- wertung Erwachsene
jünger als M/W 8	x						
M/W 8 und jünger		x					
M/W 9		x					
M/W 10		x					
M/W 11		x					
M/W 12			x 1)				
M/W 13			x 1)				
M/W 14			x 1)				
M/W 15			x 1)				
MJ/WJ U14				x 1)	x		
MJ/WJ U16				x 1)	x		
MJ/WJ U18				x	x	x	
MJ/WJ U20				x	x	x	
M/W 20				x	x	x	x 2)
M/W 30				x	x	x	x 2)
M/W 35				x	x	x	x 2)
M/W 40				x	x	x	x 2)
M/W 45				x	x	x	x 2)
M/W 50				x	x	x	x 2)
M/W 55				x	x	x	x 2)
M/W 60				x	x	x	x 2)
M/W 65				x	x	x	x 2)
M/W 70				x	x	x	x 2)
M/W 75				x	x	x	x 2)
M/W 80				x	x	x	x 2)

Alle Teilnehmer, die jünger als die jüngste gewertete Altersklasse sind, werden in der jüngsten gewerteten Altersklasse berücksichtigt.

Die einzelnen Wertungsmodalitäten werden nachfolgend ausführlich erläutert.

Bambini-Wertung

Um sich in der Gesamtwertung zu platzieren, ist die Teilnahme an mindestens sechs Veranstaltungen erforderlich. Eine Punktwertung erfolgt nicht.

1 km-Wertung

Um sich in der Gesamtwertung zu platzieren, ist die Teilnahme an mindestens sechs Veranstaltungen über 1 km erforderlich.

Die Richtzeit liefert der/die mittlere Läufer/in des Gesamteinlaufs, der bzw. die 1.000 Punkte erhält.

Für jede Sekunde, die man schneller läuft, erhält man 5 Punkte mehr, für jede Sekunde, die man langsamer läuft, 5 Punkte weniger.

Kombiwertung Jugend

Um sich in der Gesamtwertung zu platzieren, ist die Teilnahme an mindestens sechs Veranstaltungen gemäß den in der nachfolgenden Tabelle aufgelisteten Kombinationen erforderlich:

Strecke	Jahrgang			
	M/W 12	M/W 13	M/W 14	M/W 15
1 km	4	4	3	3
5 km	2	2	3	3

RUN FASTA, EAT PASTA

NUDELN AUS EIGENER MANUFAKTUR

Auch online unter
www.sonnenei.bio erhältlich!



Vorreiter in Sachen
Tierwohl & Transparenz



Geringer
CO₂-Fußabdruck



100 %
grüne Energie



CERESAWARD
Geflügelhalter des Jahres 2019



DE-ÖKO-003
Deutsche Landwirtschaft



Grüner Hahn
NORDHESSEN

Mustergeflügelhof
Leonhard
Häde

Familienbetrieb seit 1927

**MEHR als BIO –
nachhaltiger Hof:**

Mustergeflügelhof
LEONHARD HÄDE
36211 Alheim-Heinebach
Tel.: 05664 930930
www.mustergefluegelhof.de



In der Kombiwertung gelten für die Läufe über 1 km die Wertungskriterien der 1 km-Wertung und für die Läufe über 5 km die Wertungskriterien der nachfolgend beschriebenen 5 km-Wertung.

1) Die Teilnehmer der Klassen MJ/WJ U14 (M/W 12/13) und MJ/WJ U16 (M/W 14/15) werden zunächst in der Kombiwertung gewertet. Absolviert ein Teilnehmer jedoch seinen achten Lauf über 5 km, wird er automatisch in der 5 km-Wertung geführt und aus der Kombiwertung gelöscht.

5-, 10- und 20 km-Wertung

Gewertet werden über 5, 10 und 20 km die besten acht Läufe.

Die in der Zwischen- und Endwertung unterstrichenen Punktzahlen sind Streichresultate und werden bei der Punktaddition nicht berücksichtigt.

Die Richtzeit liefert der/die mittlere Läufer/in des Gesamteinlaufs, der bzw. die über 5 km 1.000 Punkte, über 10 km 2.000 Punkte und über 20 km 4.000 Punkte erhält.

Berücksichtigt werden hierbei sowohl Haupt- als auch Orgalauf.

Beispiele:

Nehmen am Hauptlauf über 5 km 120 Läufer und am Orgalauf 40 Läufer (insgesamt 160 Läufer) teil, so liefert der Läufer, der Platz 80 belegt, die Richtzeit.

Nehmen am Hauptlauf über 5 km 121 Läufer und am Orgalauf 60 Läufer (insgesamt 181 Läufer) teil, so liefert der Läufer, der Platz 91 belegt, die Richtzeit.

Pro Sekunde, die man selbst schneller oder langsamer läuft, erhält man einen Punkt mehr oder weniger.

Eine Mindestpunktzahl von 100 Punkten kann dabei allerdings nicht unterschritten werden.

Kombiwertung Erwachsene

Die Kombiwertung soll den Teilnehmern ermöglichen verschiedene Strecken (5, 10 und 20 km) zu laufen und trotzdem die Serienwertung zu erreichen.

Für das Erreichen der Serienwertung sind insgesamt 8 Läufe erforderlich.

In die Wertung kommen mindestens zwei Läufe über die drei verschiedenen Distanzen, d.h. ein Läufer kann beispielsweise folgende Kombination wählen: 2 x 5 km, 4 x 10 km, 2 x 20 km.

Das Absolvieren von mehr Läufen führt zu entsprechenden Streichresultaten.

Um die Vergleichbarkeit der Strecken untereinander herzustellen, werden die erzielten Punkte über 5 km mit 4, über 10 km mit 2 und über 20 km mit 1 multipliziert.

2) Platziert sich ein Teilnehmer in einer „normalen“ (5, 10 oder 20 km) Wertung, fällt er automatisch aus der Kombiwertung heraus.

Aufgrund der Komplexität der Kombiwertung werden keine offiziellen Zwischenwertungen veröffentlicht.

Verantwortlicher für die Auswertung

Die aktuellen Zwischenwertungen werden bei der jeweils nächsten Veranstaltung veröffentlicht.

Reklamationen bezüglich der Wertung eines Laufergebnisses werden nur bis zur dritten Veranstaltung, die der den Reklamationsgrund liefernden Veranstaltung folgt, angenommen.

Verantwortlich für die Auswertung ist:

Armin Hast
Hersfelder Straße 153
36179 Bebra-Breitenbach
Tel.: 06622 / 43700
E-Mail: Armin.Hast@gmx.de

Nordhessencup im Internet

Die Internetseite des Nordhessencups (www.nordhessencup.de) wird von Christian Hendrich betreut. Auf dieser Seite können die aktuellen Zwischenstände, die Gesamtwertung sowie die Ergebnisse der einzelnen Nordhessencupläufe abgerufen werden.

Tragwerksplanung, Wärmeschutz, Wärmebrücken, Gutachten, Simulationen,
Energieaudits, Passivhausplanung, Schallschutz, Brandschutz,
Bauwerksprüfung, KfW-Anträge, Instandsetzung



Dipl.-Ing. Gerhard Reuter
Dipl.-Ing. Frank Biermann
Dipl.-Ing. Sven Schauenburg
und Partner

RBS Ingenieure PartG mbB

Ludwig-Mond-Straße 31
34121 Kassel

Wir ziehen um!
Neue Anschrift ab Frühjahr 2020:
Hafenstraße 4, 34125 Kassel

Fon 0561. 937 182 90

Fax 0561. 937 182 919

Mail info@rbs-ing.de



www.rbs-ingenieure.de

GESUNDHEIT IST DIE BESTE VERSICHERUNG.



SPORTSMAN'S
FRIEND



MISCH &
WIPPRECHT
GMBH

Sport, insbesondere Sport in der Gemeinschaft, hilft uns dabei lang gesund und fit zu bleiben. Deshalb unterstützen wir den Kassel-Marathon und den Nordhessencup, die Volkslaufserie in der Region. Sportsman's Friend - eine Initiative der Misch&Wipprecht GmbH, unabhängiger Versicherungsmakler in Melsungen.

www.misch-wipprecht.de

GEMEINSAM

GESUNDHEIT SCHÜTZEN. LEBEN VERBESSERN.

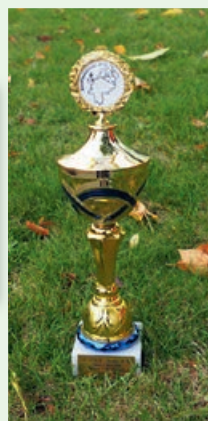
In Melsungen, Deutschland und weltweit verfolgen wir ein Ziel: die Gesundheit von Menschen zu schützen und ihr Leben zu verbessern.

B. Braun-Produkte und Dienstleistungen entstehen im intensiven Austausch mit Kliniken, niedergelassenen Ärzten, Pflegekräften und Patienten. Das macht unsere Lösungen besonders wirksam.

Gemeinsam mit Anwendern und Partnern entwickeln wir sie kontinuierlich weiter und schaffen so neue Standards. Das nennen wir „Sharing Expertise“.



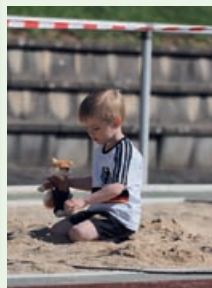
Impressionen vom Nordhessencup 2019



Impressionen vom Nordhessencup 2019



Impressionen vom Nordhessencup 2019





Weitersagen!

Die Prämie gibt es auch für Nicht-Kunden!

**40 EURO KASSIEREN
UND IN GUTE LAUNE
INVESTIEREN**

Jetzt gibt es gleich zwei gute Gründe, uns weiterzuempfehlen:
Sauberer Ökostrom und Erdgas für Ihre Freunde und
Verwandten und 40 Euro Prämie für Sie.

Jetzt auf www.EAM.de



Die Veranstaltungen des Nordhessencups 2020

Hauptläufe ab				Informationen bei:					
Datum	Uhrzeit	Veranstalter	Name	Vorname	Telefon	E-Mail	Homepage		
So., 15.03.	08:45 Uhr	TSG Hofgeismar	Maiterth	Karin	05674 / 7459910	karin.maiterth@laufftreff.hofgeismar.de	www.laufftreff.hofgeismar.de		
So., 22.03.	10:30 Uhr	SC Meißner Eschwege	Fehling	Andreas	05651 / 331862	andreas.fehling@web.de	www.ski-club-meissner.de		
Sa., 28.03.	14:30 Uhr	TV Hess. Lichtenau	Schulze	Wolfram	05602 / 4464	volkslauf@laufftreff.tvheli.de	www.Laufftreff-TVHeli.de		
Sa., 04.04.	12:30 Uhr	Warburger Sportverein	Selter	Alexander	05641 / 5761	alexselter@t-online.de	www.warburgersv.de		
Sa., 11.04.	14:15 Uhr	LC Marathon Rotenburg	Meyer	Bernard	06623 / 3009695	bernard.jngird.meyer@web.de	www.lcm-rotenburg.de		
Sa., 18.04.	14:00 Uhr	LG Kaufungen	Christmann	Jürgen	05605 / 7826	juergenchristmann@hotmail.com	www.lg-kaufungen.de		
Sa., 25.04.	15:30 Uhr	Rot-Weiß Köln	Weinberg	Klaus	05665 / 30853	klaus.weinberg.laufftreffkoerle@gmail.com	www.laufftreff-koerle.de		
Sa., 02.05.	15:30 Uhr	TSV Niedermeiser	Surmann	Peter	05676 / 925090	petersurmann@gmail.com	www.tsv-niedermeiser.de		
Sa., 09.05.	14:00 Uhr	Laufteam Wolfhagen	Schaake	Martina	05692 / 6744	nhtc@laufteam-woh.de	www.laufteam-woh.de		
So., 17.05.	10:00 Uhr	TV 03 Breitenbach	Hast	Armin	06622 / 43700	Armin.Hast@gmx.de	www.tv03breitenbach.de		
Fr., 29.05.	17:30 Uhr	FTSV Heckenhausen	Paar	Norbert	05609 / 2471	leichtathletik@ftsv-heckershausen.de	www.abendvolkslauf.de		
Fr., 05.06.	17:30 Uhr	TSV Heiligenrode	Dieterich	Jürgen	0561 / 5280257	tsv-skiabteilung@gmx.de	www.skiabteilung.tsv-heiligenrode.de		
So., 14.06.	08:50 Uhr	TSV Breuna	Weymann	Harald	05693 / 7555	haraldweymann@freenet.de	www.tsv-breuna.de/leichtathletik		
Sa., 20.06.	15:50 Uhr	MT Meisungen	Ossig	Joachim	0160 / 97416957	achimossig@aol.com	www.laufftreff-meisungen.de		
So., 28.06.	09:00 Uhr	TG Wehlheiden	Holzhausen	Norbert	0561 / 7087056	norbert@holzhausen-run.de	www.laufftreff.tg-wehlheiden.de		
So., 26.08.	09:00 Uhr	WVC Kassel	Bussas	Martin	0561 / 81049711	go@eventwalker.eu	www.wvckassel.de		
Sa., 22.08.	16:00 Uhr	TSV Obervorschütz	Biskamp	Martin	05624 / 921938	info@tsvobervorschuetz.de	www.tsvobervorschuetz.de		
Fr., 28.08.	17:00 Uhr	LG Vellmar	Schütze	Michael	0561 / 825636	hausschuetze@gmail.com	www.lgvellmar.de		
Sa., 05.09.	13:30 Uhr	KSV Baunatal	Jünemann	Michael	0163 / 7013060	michael.juenemann@marathon.ksv-baunatal.de	www.ksv-baunatal.de/abteilungen/marathon.html		

Die exakten Startzeiten sind den jeweiligen Ausschreibungen bzw. dem Internet (www.nordhessencup.de) zu entnehmen.

Verantwortliche:

1. Vorsitzender:	Hast	Armin	06622 / 43700	Armin.Hast@gmx.de
Auswertung:	Hast	Armin	06622 / 43700	Armin.Hast@gmx.de
Internet:	Hendrich	Christian	07363 / 8160133	christian@hendrich.org

Siegertyp auf nordhessisch.



Für uns ist jeder ein Siegertyp,
der mit Spaß dabei ist. Natürlich
und mit besonderem Charakter:
So sind wir Nordhessen, und so
lieben wir unser Bier.

Hütt. Gebraut für Nordhessen.



Die Veranstaltungen des Nordhessencups 2020

Hauptläufe		Strecken und Startzeiten				Orgallaufe			
Datum	Veranstalter	ab	ab	ab	um	um	um	Datum	Uhrzeit
So., 15.03.	TSG Hofgeismar	400 m	08:45 Uhr	1 km	09:00 Uhr	5 km	09:35 Uhr	9,7 km	09:45 Uhr
So., 22.03.	SC Meißner Eschwege			1 km	10:30 Uhr	5 km	11:30 Uhr	10 km	11:25 Uhr
Sa., 28.03.	TV Hess. Lichtenau	400 m	13:30 Uhr	1 km	13:45 Uhr	5 km	15:40 Uhr	10 km	15:20 Uhr
Sa., 04.04.	Warburger Sportverein	300 m	12:30 Uhr	1 km	12:45 Uhr	5 km	13:45 Uhr	10 km	14:35 Uhr
Sa., 11.04.	LC Marathon Rotenburg	500 m	14:45 Uhr	1 km	14:15 Uhr	5 km	15:15 Uhr	10 km	15:05 Uhr
Sa., 18.04.	LG Kaufungen	200 m	14:00 Uhr	1 km	14:10 Uhr	5 km	15:05 Uhr	10 km	15:10 Uhr
Sa., 25.04.	TSV Rot-Weiß Körle	400 m	15:30 Uhr	1 km	15:45 Uhr	5 km	16:35 Uhr	10 km	16:40 Uhr
Sa., 02.05.	TSV Niedermeyer	400 m	15:30 Uhr	1 km	15:45 Uhr	5 km	16:30 Uhr	10 km	17:20 Uhr
Sa., 09.05.	Laufteam Wolfhagen	500 m	14:00 Uhr	1 km	14:20 Uhr	5 km	15:40 Uhr	10,2 km	15:50 Uhr
So., 17.05.	TV 03 Breitenbach	500 m	10:00 Uhr	1 km	10:10 Uhr	5 km	10:40 Uhr	9,8 km	10:40 Uhr
Fr., 29.05.	FTSV Heckershausen	200 m	17:30 Uhr	1 km	17:55 Uhr	5 km	19:10 Uhr	10 km	19:00 Uhr
Fr., 05.06.	TSV Heiligenrode	400 m	17:30 Uhr	1,1 km	17:40 Uhr	5,16 km	18:20 Uhr	10,35 km	18:30 Uhr
So., 14.06.	TSV Breuna	400 m	09:30 Uhr	1 km	09:00 Uhr	5 km	09:50 Uhr	10 km	09:40 Uhr
Sa., 20.06.	MT Meisingen	400 m	15:50 Uhr	1 km	16:00 Uhr	4,8 km	16:55 Uhr	9,7 km	17:05 Uhr
So., 28.06.	TG Weinhelden	400 m	09:00 Uhr	1 km	09:10 Uhr	5 km	10:05 Uhr	10 km	09:55 Uhr
So., 16.08.	WVC Kassel	400 m	09:00 Uhr	1 km	09:10 Uhr	5 km	10:05 Uhr	10 km	09:55 Uhr
Sa., 22.08.	TSV Obervorschütz	400 m	16:15 Uhr	1 km	16:30 Uhr	5 km	17:00 Uhr	10 km	17:15 Uhr
Fr., 28.08.	LG Vellmar	400 m	17:00 Uhr	1 km	17:15 Uhr	5 km	18:30 Uhr	10 km	18:15 Uhr
Sa., 05.09.	XSV Baunatal	200 m	13:30 Uhr	1 km	14:00 Uhr	5 km	15:30 Uhr	10 km	15:15 Uhr

Die exakten Startzeiten sind den jeweiligen Ausschreibungen bzw. dem Internet (www.nordhessencup.de) zu entnehmen.

KURHESSEN THERME



COOL!



TRAUMHAFT!



HEISS!!



FETZIG!



BEZAUBERND!



IMMOVATION AG



»» *Ich trainiere einfach,
bis ich nicht mehr kann –
und dann laufe ich noch ein
Stückchen weiter.* (E. Zatopek) ««



Als Kasseler Immobilien-Unternehmen fördern wir den Nordhessencup,
weil uns das Laufen Spaß macht – und wir die tolle ehrenamtliche
Arbeit der Sportvereine in der Region unterstützen möchten.

www.immovation-ag.de