



Sparkassen-TeamLaufCup 2019

Ein Wettkampf ist die beste Motivation, der Sparkassen-TeamLaufCup die beste Gelegenheit! Wer schon mal einen 5- oder 10-km-Lauf bzw. sogar einen Halbmarathon absolviert hat, kennt das Glücksgefühl, es einfach nur geschafft zu haben.



- 1** Für eine Wettkampfteilnahme trainiere regelmäßig und über einen gewissen Zeitraum!
- 2** Setze Dir ein realistisches Ziel und überschätze Dich nicht!
- 3** Keine Hektik vor dem Wettkampf! Plane genügend Zeit ein und reise rechtzeitig an!
- 4** Starte den Lauf mit Deinem individuellen, möglichst gleichmäßigen Tempo und steigere dieses allmählich!
- 5** Nimm Deine gut eingelaufenen, bewährten Laufschuhe!
- 6** **Nach dem Lauf:** Ausreichend trinken, auslaufen und leicht dehnen.

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme beim Sparkassen-TeamLaufCup und wünschen viel Erfolg.

1

**17. Frostwiesen-Lauf
Burg** **5 oder
10 km**
10.02.2019 · Start: 11:00 Uhr

Angela Arlt
Telefon: 035756 63699
E-Mail: organisation@spreewaldmarathon.de

2

**57. Branitzer Parklauf
Cottbus-Branitz** **5 oder
10 km**
23.03.2019 · Start: 10:00 Uhr

Sportverein Cottbuser Parkläufer e.V.
Telefon: 0355 5267986
E-Mail: info@cpl-ev.de

3

**1. Ostseecross
Teichland** **5 oder
10 km**
04.05.2019 · Start: 10:00 Uhr

Teichlandradler
Telefon: 0151 15294490
E-Mail: rakirsch@gmx.de

4

**AOK City Run & Bike
Cottbus** **5 oder
10 km**
11.05.2019 · Start: 12:15 Uhr

LC Cottbus
Telefon: 0355 473997
E-Mail: info@lc-cottbus.de

5

**17. Komptendorfer Waldlauf
Sportplatz Komptendorf** **8,5 oder
13,2 km**
22.06.2019 · Start: 10:00 Uhr

Wieland Roß
Telefon: 035605 65000
E-Mail: w.ross@wackerlaufen.de

6

**41. Forster Rosen-Pokal-Lauf
Freibad Forst** **5 oder
10 km**
05.07.2019 · Start: 17:30 Uhr

Thoralf Haß
Telefon: 03562 99502
www.ltsv.de

7

**21. Haasower Waldlauf
Vereinsanlage Haasow** **5 oder
10 km**
24.08.2019 · Start: 10:30 Uhr

SPORT-FREIgang
Telefon: 0355 7557746
E-Mail: info@sport-frei-gang.de

8

**15. Lauf um den Spremberger Stausee
Groß Döbbern, Hotel Waldhütte** **5 oder
10 km**
14.09.2019 · Start: 10:00 Uhr

Wieland Roß
Telefon: 035605 65000
E-Mail: w.ross@wackerlaufen.de

9

**45. Cottbuser Oktoberlauf
Cottbuser Sportzentrum** **5 oder
10 km**
06.10.2019 · Start: 10:10 Uhr

LC Cottbus
Telefon: 0355 473997
E-Mail: info@lc-cottbus.de