

LG-Meisterschaften Langstrecke 2020

(AGE-GRADED-Auswertung der Challenges auf der RAVeL)

Auswertung mit dem WMA Age-grading calculator 2020 **NEU!!!**

Die %-Zahlen geben die „tatsächliche Leistung“ an.

Geschlecht, Alter und Streckenlänge sind hier entsprechend eingerechnet.

Die % entsprechen ungefähr folgenden Leistungsklassen:

100% = Weltrekordlevel; >90% = Weltklasse; >80% = Nationale K.; >70% = Regionale K.; >60% = Lokale K.

erstellt: Wolfgang Poqué 2020



November-Challenge (J3/F3/M5 km)

Endstand

Jugend

LGPL	NAME	JG	STRECKE	LAUFZEIT	%
1.	Henri Els	2008	3 km	00:12:38	65,96
2.	Julia Steffens	2006	3 km	00:14:30	62,90
3.	Timo Linzenich	2010	3 km	00:14:31	61,80
4.	Lukas van Endert	2009	3 km	00:15:04	57,22
5.	Tobias Breyer	2009	3 km	00:16:00	53,89
6.	Moritz van Endert	2007	3 km	00:16:28	49,19

Frauen

LGPL	NAME	JG	STRECKE	LAUFZEIT	%
1.	Marita Horn	1944	3 km	00:18:27	72,09
2.	Petra Stocksclaeder	1962	3 km	00:15:32	67,27
3.	Janina Thönnessen	1995	3 km	00:14:02	60,78
4.	Christina Els	1979	3 km	00:14:34	60,50
5.	Petra Maquet	1974	3 km	00:15:28	59,21
6.	Ulrike van Endert	1980	3 km	00:14:55	58,75

Männer

LGPL	NAME	JG	STRECKE	LAUFZEIT	%
1.	Albert Knauf	1964	5 km	00:19:43	77,77
2.	Wolfgang Poqué	1962	5 km	00:20:49	74,94
3.	Lukas Poqué	1999	5 km	00:19:23	66,29
4.	René Schrouff	1970	5 km	00:22:15	65,69
5.	Simon Schrouff	1983	5 km	00:24:29	54,05

Oktober-Challenge (J5/F5/M10 km)

Endstand

Jugend

LGPL	NAME	JG	STRECKE	LAUFZEIT	%
1.	Jona Schuh	2003	5 km	00:21:23	60,56
2.	Henri Els	2008	5 km	00:24:04	59,28
3.	Julia Steffens	2006	5 km	00:27:15	57,80
4.	Timo Linzenich	2010	5 km	00:28:40	53,60
5.	Tobias Breyer	2009	5 km	00:28:27	51,90
6.	Lukas van Endert	2009	5 km	00:28:57	51,01
7.	Moritz van Endert	2007	5 km	00:28:09	49,26

Frauen

LGPL	NAME	JG	STRECKE	LAUFZEIT	%
1.	Marita Horn	1944	5 km	00:31:39	72,62
2.	Michelle Jansen	2000	5 km	00:21:23	68,90
3.	Petra Stocksclaeder	1962	5 km	00:26:55	67,06
4.	Christina Els	1979	5 km	00:24:50	61,28
5.	Ulrike van Endert	1980	5 km	00:26:38	56,82
6.	Petra Maquet	1974	5 km	00:28:14	56,02

Männer

LGPL	NAME	JG	STRECKE	LAUFZEIT	%
1.	Albert Knauf	1964	10 km	00:41:14	75,91
2.	Wolfgang Poqué	1962	10 km	00:42:28	75,04
3.	Lukas Poqué	1999	10 km	00:39:54	66,17
4.	Günter Völl	1953	10 km	00:53:46	64,51
5.	René Schrouff	1970	10 km	00:46:27	63,98
6.	Jonas Schrouff	1999	10 km	00:41:38	63,41

September-Challenge (J5/F10/M20 km)

Endstand

Jugend

LGPL	NAME	JG	STRECKE	LAUFZEIT	%
1.	Jona Schuh	2003	5 km	00:19:27	66,58
2.	Henri Els	2008	5 km	00:22:19	63,93
3.	Timo Linzenich	2010	5 km	00:26:20	58,35
4.	Tobias Breyer	2009	5 km	00:25:35	57,72
5.	Julia Steffens	2006	5 km	00:27:25	57,45
6.	Lukas van Endert	2009	5 km	00:27:16	54,16
7.	Moritz van Endert	2007	5 km	00:25:37	54,13

Frauen

LGPL	NAME	JG	STRECKE	LAUFZEIT	%
1.	Marita Horn	1944	10 km	01:05:17	73,02
2.	Petra Stocksclaeder	1962	10 km	00:55:00	67,30
3.	Christina Els	1979	10 km	00:51:05	60,82
4.	Petra Maquet	1974	10 km	00:55:17	58,46
5.	Ulrike van Endert	1980	10 km	00:54:47	56,37

Männer

LGPL	NAME	JG	STRECKE	LAUFZEIT	%
1.	Wolfgang Poqué	1962	20 km	01:28:48	74,59
2.	Albert Knauf	1964	20 km	01:27:21	74,43
3.	Lukas Poqué	1999	20 km	01:25:47	64,08
4.	René Schrouff	1970	20 km	01:38:58	62,26
5.	Jonas Schrouff	1999	20 km	01:33:43	58,65
6.	Simon Schrouff	1983	20 km	01:52:02	49,73

Teilnahmebedingungen **LG-Meisterschaft 2020 mit Monats-Challenge:**

Teilnahmeberechtigt sind alle LG-Mützenich-Sportler, d.h. alle Mitglieder von TuS oder TV Mützenich.

In den **Monaten September, Oktober und November 2020** kann jeweils eine vorgegebene Laufstrecke als "Lauf gegen die Uhr" absolviert werden.

Jugend: September und Oktober 5km, November 3km

Frauen: September 10km, Oktober 5km, November 3km

Männer: September 20km, Oktober 10km, November 5km

Start und Ziel für alle Strecken ist genau am km-Schild 49 auf der Ravel-Route in der Nähe des ehem. Monschauer Bahnhofs.

Alle Strecken werden als **Wendestrecken** gelaufen. Die Wenden erfolgen genau am passenden km-Schild - also: 20km bei km-Schild 59, 10km bei km-Schild 54, 5km bei km-Schild 51,5 und 3km bei km-Schild 50,5.

Maßgeblich ist immer ausschließlich die Position des km-Schildes, nicht die km-Angabe der GPS-Uhr!

Der **Leistungsnachweis** erfolgt durch einsreichen einer entsprechenden **GPS-Aufzeichnung** (.tcx, .fit oder .gpx) und **möglichst auch einem aussagekräftigen Screenshot** (mit Strecke, Zeit, Name und gerne auch Foto).

Die **Leistung muss innerhalb von drei Tagen nachgewiesen werden!** Jeder kann beliebig viele Versuche einreichen.

Wer die beste Leistung (in %-Age-Graded) erreicht, gewinnt die Monats-Challenge. Die Wertung erfolgt getrennt für Jugend, Frauen und Männer. Es gibt Preise!

Im Dezember kann jede der geforderten Strecken gelaufen werden (Nachweis wie oben). Man kann dann erst einsteigen oder auch seine Leistungen aus den Vormonaten verbessern.

In die Endauswertung zur LG-Meisterschaft kommt nur, wer für jede Strecke mindestens einen gültigen Leistungsnachweis erbracht hat.

LG-Meister 2020 wird, wer den höchsten %-Mittelwert der 3 (M/F) bzw. 2 (J) gelaufenen Strecken erreicht. Die Wertung erfolgt getrennt für Jugend, Frauen und Männer.

Es gibt Pokale für die Sieger, Preise für die Platzierten und Urkunden für alle.

Die Auswertung erfolgt nach dem **Age-Graded-Modus und setzt die sportliche Fairness aller voraus.**

Leichtathletikgemeinschaft Mützenich
Wolfgang Poqué · Eichstock 14 · 52156 Monschau
www.vennlauf.de · LGMuetzenich@vennlauf.de