



# Sportclub Frankfurt (Oder) e.V.

## Leichtathletik

Mitglied der Frankfurter Sportunion e.V.

Postanschrift: SC Frankfurt (Oder), Stendaler Straße 26, 15234 Frankfurt (Oder)

### Laufveranstaltungen im Jahr 2009

#### Anmeldungen zur Teilnahme an:

Patrick Schmidt

Handy: 0170/7406739

E-Mail: sc\_frankfurt\_oder@arcor.de

**Meldetermine beachten!**

#### Oder-Spree-Cup 2009

*9 Läufe, die 5 besten werden gewertet*

<b>Datum</b>	<b>Lauf</b>	<b>Ort</b>	<b>Strecken</b>	<b>Beginn</b>
19.04.09	29. Fontanelauf	Rauen	15/30 km	10.00 Uhr
16.05.09	31. Lauf der Metallurgen	Eisenhüttenstadt	5/10/20 km	14.00 Uhr
21.06.09	6. Scharmützelseelauf	Bad Saarow	5/10/28 km	09.00 Uhr
22.08.09	28. Oder-Pokal-Lauf	Frankfurt(Oder)	5/10 km	10.00 Uhr
06.09.09	30. Müllroser Seenlauf/ 4. Frauenlauf	Müllrose	5/10 km	10.00 Uhr
20.09.09	29. Spreewaldpokallauf	Lübben	2,5/5/7,5/15 km	10.00 Uhr
18.10.09	22. Storkower Seenlauf	Storkow	3/7,5/15 km	10.00 Uhr
01.11.09	30. Lauf um den Krummensee	Schenkendorf	3,6/7/14,8 km	10.00 Uhr
14.11.09	5. Crosslauf in Eisenhüttenstadt	Eisenhüttenstadt		10.00 Uhr

#### Stadtmeisterschaften Eisenhüttenstadt

22.02.09	1. Lauf	10.00 Uhr	2/6km	(Pavillon)
08.03.09	2. Lauf	10.00 Uhr	2/6km	(Pavillon)
22.03.09	3. Lauf	10.00 Uhr	1,8/5km	(Inselhalle)
04.04.09	4. Lauf Ostercross	10.00 Uhr	0,8/1,9/5,7 km	(Goldfischteiche)
26.04.09	5. Lauf	10.00 Uhr	2/6km	(Pavillon)
10.05.09	6. Lauf	10.00 Uhr	2/6km	(Pavillon)
07.06.09	7. Lauf	10.00 Uhr	2,4/5/10 km	(Deichbrücke)
14.06.09	mini Run & Bike	10.00 Uhr	4km	(Insel)

## Seriencrossläufe Märkisch Oderland

*4 Läufe finden statt, von denen drei absolviert werden müssen um in die Pokalwertung zu kommen.*

<b>Datum</b>	<b>Ort</b>	<b>Beginn</b>	<b>Strecken</b> (durch Altersklasse festgelegt)
1. 14.02.09	Seelow	Gymnasium auf den Seelower Höhen, Stadtpark Seelow	10.00 Uhr 0,5/1/1,6/2,1/3,5/7 km
2. 07.03.09	Neuenhagen	Trainierbahn Neuenhagen, Hönower Chaussee	10.00 Uhr 0,6/1/2/3/6 km
3. 22.03.09	Müncheberg	Müncheberg, Waldparkplatz (von B1 kommend gleich hinter dem Ortseingangsschild links in Richtung Ringstr. abbiegen)	10.00 Uhr 0,45/1,3/1,9/3,2/4,5 km
4. 29.03.09	Straußberg	Straußberg, Förderschule Clara Zetkin, Am Sportpark 1	10.00 Uhr 0,6/1/1,7/2,5/3,7 km

## Meisterschaften 2009

<b>Datum</b>	<b>Ort</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Altersklassen</b>	<b>Rückinfo</b>
01.03.09	Ludwigsfelde	NDM Cross	AK15-Sen.	16.02.09
15.03.09	Berlin	LM Straßenlauf 5/10km	AK 14 – Sen.	02.03.09
25.04.09	Berlin	LM 5.000/10.000m	AK 18/19 u. Erw./Sen.	13.04.09
20.05.09	Potsdam	LM 3000m	AK 16 – 19	11.05.09
30.05.09	Berlin	LM Hindernislauf	AK 16 – Erw.	18.05.09
30.08.09	Berlin	LM Halbmarathon	AK 18 – Sen	17.08.09
08.11.09	Luckenwalde	LM Cross	AK 8 – Sen.	26.10.09

## Weitere Laufangebote

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Ort</b>	<b>Strecke</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Rückinfo</b>
08.03.09	4.Frankfurter City-Cross	GS „Am Botanischen Garten“	1,6/3,3 km	10.00 Uhr	04.03.09
05.04.09	29.Vattenfall Berliner HM	Berlin	HM	10.45 Uhr	11.03.09
25.04.09	17. Frühjahrs-cross	Cottbus, Bärenbrücker Höhe			22.04.09
01.05.09	31. Baasee-Lauf 2009	Bad Freienwalde	25/12,5/4,5 km	14.00 Uhr	27.04.09
09.05.09	18. Lausritzer Citylauf	Cottbus, Altmarkt			06.05.09
16.05.09	26. Berliner Frauenlauf	Berlin	5/10 km	16.45/18.00 Uhr	29.04.09
01.08.09	18. City-Nacht	Berlin	5/10 km	20.00 Uhr	15.07.09
nn.nn.09	8. Oderturmlauf	Frankfurt (ab AK 18)		10.00 Uhr	
03.10.09	73. Strausseelauf	Strausberg	4,1/9,3 km	9.00 Uhr	30.09.09
04.10.09	35. Cottbuser Oktoberlauf	Cottbus			28.09.09
15.11.09	17. Berliner Marathonstaffel	Berlin	M	10.30 Uhr	21.10.09

## Stundenläufe mit Musik

*Jeweils Mittwoch im Stadion der Freundschaft*

*Als Ausdauerlauf für alle Altersklasse (auch 1/2 Stundenläufe und Paarläufe sind möglich)*

06.05.2009 18:30 Uhr	10.06.2009 18:30 Uhr	09.09.2009 18:00 Uhr
27.05.2009 18:30 Uhr	26.08.2009 18:30 Uhr	23.09.2009 18:00 Uhr