



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 2010

Anmeldungen zur Teilnahme an:

Dave Möwisch
Handy: 015203332504
E-Mail: sc_frankfurt_oder@arcor.de

Oder-Spree-Cup 2010

9 Läufe, die 5 besten werden gewertet

Datum	Lauf	Ort	Strecken	Beginn
28.03.10	32. Lauf der Metallurgen	Eisenhüttenstadt	5/10/20 km	10.00 Uhr
17.04.10	30. Fontanelauf	Rauen	15/30km	9.30 Uhr
06.06.10	29. Oder-Pokal-Lauf	Frankfurt(Oder)	5/10/ km	10.00 Uhr
20.06.10	7. Scharmützelelauf	Bad Saarow	10 km	09.00 Uhr
05.09.10	31. Müllroser Seenlauf/ 7. Frauenlauf	Müllrose	5/10 km	10.00 Uhr
19.09.10	29. Spreewaldpokallauf	Lübben	2,5/5/7,5/15 km	10.00 Uhr
06.11.10	31. Lauf um den Krummensee	Schenkendorf	3,6/7/14,8 km	10.00 Uhr
01.11.10	22. Lauf um den Storkower See	Storkow	3/7,5/15 km	10.00 Uhr
13.11.10	6. Crosslauf in Eisenhüttenstadt	Eisenhüttenstadt	6,0/10,5km	10.00 Uhr

Stadtmeisterschaften Eisenhüttenstadt

21.02.10	1. Lauf	10.00 Uhr	2/6km	(Pavillon)
07.03.10	2. Lauf	10.00 Uhr	2/6km	(Pavillon)
21.03.10	3. Lauf	10.00 Uhr	1,8/5km	(Inselhalle)
03.04.10	4. Lauf Ostercross	10.00 Uhr	0,8/1,9/5,7 km	(Goldfischteiche)
18.04.10	5. Lauf	10.00 Uhr	2/6km	(Pavillon)
30.05.10	6. Lauf	10.00 Uhr	2/6km	(Pavillon)
06.06.10	7. Lauf	10.00 Uhr	2,4/5/10 km	(Deichbrücke)
20.06.10	Mini Run & Bike	10.00 Uhr	4km	(Insel)

Meisterschaften 2010

Datum	Ort	Veranstaltung	Altersklassen	Rückinfo
21.03.10	Falkensee/Berlin	LM Straßenlauf 5/10km	AK 14 – Sen.	
11.04.10	Berlin	LM 5.000/10.000m	AK 18/19 u. Erw./Sen.	30.03.10
19.05.10	Potsdam	LM 3000m	AK 16 – 19	03.05.10
19.05.10	Potsdam	LM Hindernislauf	AK 16 – Erw.	03.05.10
05.09.10	Berlin	LM Halbmarathon	AK 18 – Sen	23.08.10
06.11.10		LM Cross	AK 8 – Sen.	25.10.10

Weitere Laufangebote

Datum	Veranstaltung	Ort	Strecke	Uhrzeit	Rückinfo
28.03.10	30. Vattenfall Berliner HM	Berlin	HM	10.45 Uhr	
01.05.10	31. Baasee-Lauf 2009	Bad Freienwalde	25/12,5/4,5 km	14.00 Uhr	27.04.10
08.05.10	18. Lausritzer Citylauf	Cottbus, Altmarkt			06.05.10
08.05.10	26. Berliner Frauenlauf	Berlin	5/10 km	16.45/18.00 Uhr	29.04.10
31.07.10	18. City-Nacht	Berlin	5/10 km	20.00 Uhr	07.07.10
28.08.10	8. Oderturmlauf	Frankfurt (ab AK 18)		10.00 Uhr	20.08.10
03.10.10	73. Strausseelauf	Strausberg	4,1/9,3 km	9.00 Uhr	30.09.10

Stundenläufe mit Musik

Jeweils Mittwoch im Stadion der Freundschaft

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

05.05.2010	18:30 Uhr
26.05.2010	18:30 Uhr
16.06.2010	18:30 Uhr
25.08.2010	18:30 Uhr
08.09.2010	18:00 Uhr
22.09.2010	18:00 Uhr