LC-Ranking: Läufer des Jahres

Herzlich willkommen beim **LC-Ranking „Läufer des Jahres“**! Hier erfahrt ihr alles darüber, wie wir beim LC Fun Run Urexweiler eure sportlichen Aktivitäten über das gesamte Jahr hinweg in einem gemeinsamen, fairen Vereinsranking wertschätzen.

Warum machen wir das? (Der Spaß steht im Vordergrund!)

Eines vorweg: **Kein Stress!** Unser Ranking ist ein reines Spaß- und Motivationssystem. Niemand soll sich unter Druck gesetzt fühlen, schneller laufen zu müssen oder Angst vor schlechten Zeiten zu haben.

Wir sind ein vielseitiger Verein: Bei uns laufen Kinder, Jugendliche, Top-Athleten der Hauptklasse und erfahrene Seniorenläufer. Uns ist wichtig, dass **jede** Teilnahme zählt. Egal, ob ihr um saarländische Meisterschaftstitel kämpft, gemütlich bei einem Spendenlauf für den guten Zweck startet oder einfach nur euren Lieblings-Volkslauf um die Ecke absolviert – ihr repräsentiert unseren Verein, und genau das wollen wir belohnen!

Auf einen Blick: Wie sammle ich Punkte?

Das Punktesammeln ist kinderleicht und passiert oft ganz automatisch. Es gibt drei Säulen:

- **1. Fleißpunkte (Teilnahme & Kilometer):** Für jeden offiziellen Wettkampf, an dem ihr teilnehmt, bekommt ihr pauschal **8,33 Punkte**. Zusätzlich gibt es für jeden gelaufenen Kilometer **0,91 Punkt** extra auf euer Konto.
- **2. Repräsentationspunkte:** Ihr lauft bei einem Freundschaftslauf, Spendenlauf oder einem Lauf ohne Zeitnahme mit? Klasse! Hierfür erhaltet ihr **5 Punkte** für die Teilnahme und **0,5 Punkte** pro Kilometer.
- **3. Eure sportliche Bestleistung:** Einmal im Jahr wird eure absolut beste Zeit auf einer bestimmten Distanz (z. B. 5 km oder 10 km) mit Leistungspunkten belohnt.
- **4. Platzierungs- & Meisterschafts-Boni:** Wenn ihr es aufs Treppchen schafft (Gesamt oder in eurer Altersklasse), bei Saarlandmeisterschaften glänzt oder in der SLB-Bestenliste landet, regnet es kräftig Zusatzpunkte!

Die ausführliche Erklärung: So funktioniert die faire Berechnung

Damit das Ranking absolut fair bleibt und ein 70-jähriger Läufer dieselben Chancen hat wie eine 25-jährige Top-Athletin, nutzt unser System im Hintergrund eine ausgeklügelte Formel. Diese gleicht biologische Unterschiede über Faktoren aus:

1. Die Grundpfeiler: Geschlechts- und Altersbonus

- **Frauen-Bonus:** Alle Frauen erhalten auf ihre erreichten Fleißpunkte und Freundschaftsläufe einen pauschalen Bonus von **11 %**.
- **Altersklassen-Bonus:** Um die Altersunterschiede fair auszugleichen, gibt es gestaffelte prozentuale Aufschläge (von 3 % bei Jugendlichen bis zu 60 % in den höchsten Altersklassen). In der Hauptklasse (20–34 Jahre) beträgt der Bonus 0 %.

2. Die Leistungs- und Bestzeitenwertung

Für jede klassische Distanz (Straße, Bahn oder Stundenlauf) gibt es eine sportliche **Idealzeit** und eine feste **Maximalpunktzahl** (z. B. 5 km Straße = Idealzeit 14:07 Min. bringt 250 Punkte; 10 km Straße = Idealzeit 29:44 Min. bringt 350 Punkte).

- **Wichtig:** Eure gelaufene Zeit wird über einen fairen, umgekehrten Dreisatz mit dieser Idealzeit verglichen. Je näher ihr der Idealzeit kommt, desto mehr der Maximalpunkte nehmt ihr mit.
- Danach werden euer Altersklassen-Bonus und ggf. der Frauen-Bonus aufgeschlagen.
- **Die Einmal-Regel:** Eure Bestzeit pro Distanz wird **nur ein einziges Mal im Jahr** berechnet. Wenn ihr dreimal die 10 km lauft, zählt für die Zeitwertung nur der schnellste Lauf. Die Teilnahme- und Kilometerpunkte (siehe oben) bekommt ihr aber selbstverständlich für **jeden** der drei Läufe!

3. Der Bonustopf für Platzierungen

Zusätzlich zu den Laufpunkten werden am Jahresende alle eure besonderen Platzierungen als feste Punkte addiert. Dazu gehören:

- **Volksläufe:** Top 10 im Gesamteinlauf (25 bis 1 Pkt.) & Top 3 in der Altersklasse (5, 3 oder 1 Pkt.).

- **Saarlandmeisterschaften:** Riesige Zusatzpunkte für Top-10-Gesamtplatzierungen (bis zu 300 Pkt.) und Top-3-Altersklassenplätze (bis zu 200 Pkt.).
- **Vereinsmeisterschaften:** Extrapunkte für das vereinsinterne Duell (Gesamt & AK).
- **SLB-Jahresbestenlisten:** Eine Platzierung unter den Top 10 (Aktiv oder Senioren) bringt nochmals wertvolle Punkte für das Jahresendranking.

Schlüpft in die Laufschuhe, meldet eure Läufe an den Verein und lasst uns gemeinsam ein tolles, aktives Laufjahr erleben! Wer am Ende ganz oben steht, entscheidet nicht das Tempo allein – sondern vor allem der Spaß am Laufen und euer Fleiß!

Alle Tabellen & Kriterien im Detail

1. Der Altersklassenbonus (AK-Bonus)

Alter (Kinder/Jugend)	Bonus	Altersklasse (Erwachsene)	Bonus
6 Jahre	65 %	**Hauptklasse 20–29**	0 %
7 Jahre	55 %	**30–34 Jahre**	0 %
8 Jahre	45 %	**35–39 Jahre**	2 %
9 Jahre	38 %	**40–44 Jahre**	10 %
10 Jahre	35 %	**45–49 Jahre**	14 %
11 Jahre	30 %	**50–54 Jahre**	16 %
12 Jahre	25 %	**55–59 Jahre**	22 %
13 Jahre	18 %	**60–64 Jahre**	26 %
14 Jahre	15 %	**65–69 Jahre**	30 %
15 Jahre	13 %	**70–74 Jahre**	32 %
16 Jahre	10 %	**75–79 Jahre**	38 %
17 Jahre	8 %	**80–84 Jahre**	43 %
18 Jahre	5 %	**85–89 Jahre**	52 %
19 Jahre	3 %	**ab 90 Jahre**	60 %

---

2. Die Idealzeiten und Maximalpunkte

Straßenläufe

- **Sonderwertung 10 Meilen:** Idealzeit 0:49:38 h | Maximalpunkte: 100,00 Pkt.

Distanz	Idealzeit (h:mm:ss)	Maximalpunkte
1 km (Schüler)	0:03:00	100,00 Pkt.
2 km (Schüler)	0:06:45	150,00 Pkt.
3 km (Schüler)	0:11:20	200,00 Pkt.
5 km	0:14:07	250,00 Pkt.
10 km	0:29:44	350,00 Pkt.
15 km	0:46:00	100,00 Pkt.
20 km	1:02:42	150,00 Pkt.
Halbmarathon	1:06:24	450,00 Pkt.
25 km	1:19:42	200,00 Pkt.
30 km	1:36:59	175,00 Pkt.
40 km	2:12:10	150,00 Pkt.
Marathon	2:19:59	700,00 Pkt.
50 km	2:48:02	800,00 Pkt.
100 km	5:54:12	1000,00 Pkt.

Bahnläufe

Distanz	Idealzeit (h:mm:ss)	Maximalpunkte
1.000 m	0:02:30	100,00 Pkt.
2.000 m	0:05:16	150,00 Pkt.
3.000 m	0:08:09	200,00 Pkt.
5.000 m	0:14:07	250,00 Pkt.
10.000 m	0:29:44	350,00 Pkt.

Stundenläufe

Dauer	Idealdistanz (km)	Maximalpunkte
2 Stunden	35,00 km	75,00 Pkt.
3 Stunden	50,00 km	100,00 Pkt.
6 Stunden	80,00 km	250,00 Pkt.
12 Stunden	140,00 km	400,00 Pkt.
24 Stunden	200,00 km	800,00 Pkt.

LOHN RUN
UREXWEILER

3. Der Platzierungskatalog (Zusatzpunkte)

Volksläufe (Gesamt- & Altersklassenwertung)

Volksläufe (Gesamt- & Altersklassenwertung)

Stufe 1: Unter 30 Teilnehmer/innen

Platzierung	Gesamtplatzierung	Altersklasse (AK)	Teamwertung Volkslauf
1. Platz	12,50 Pkt.	2,50 Pkt.	10,00 Pkt.
2. Platz	9,00 Pkt.	1,50 Pkt.	7,00 Pkt.
3. Platz	7,50 Pkt.	0,50 Pkt.	5,00 Pkt.
4. Platz	6,00 Pkt.	–	3,00 Pkt.
5. Platz	5,00 Pkt.	–	2,00 Pkt.
6. Platz	4,00 Pkt.	–	1,00 Pkt.
7. Platz	3,00 Pkt.	–	–
8. Platz	2,00 Pkt.	–	–

Volksläufe (Gesamt- & Altersklassenwertung)

Stufe 2: 30 bis 150 Teilnehmer/innen

Platzierung	Gesamtplatzierung	Altersklasse (AK)	Teamwertung Volkslauf
1. Platz	25,00 Pkt.	5,00 Pkt.	10,00 Pkt.
2. Platz	18,00 Pkt.	3,00 Pkt.	7,00 Pkt.
3. Platz	15,00 Pkt.	1,00 Pkt.	5,00 Pkt.
4. Platz	12,00 Pkt.	–	3,00 Pkt.
5. Platz	10,00 Pkt.	–	2,00 Pkt.
6. Platz	8,00 Pkt.	–	1,00 Pkt.
7. Platz	6,00 Pkt.	–	–
8. Platz	4,00 Pkt.	–	–
9. Platz	2,00 Pkt.	–	–
10. Platz	1,00 Pkt.	–	–

Volksläufe (Gesamt- & Altersklassenwertung)

Stufe 3: ab 150 Teilnehmer/innen

Platzierung	Gesamtplatzierung	Altersklasse (AK)	Teamwertung Volkslauf
1. Platz	37,50 Pkt.	7,50 Pkt.	10,00 Pkt.
2. Platz	27,00 Pkt.	5,00 Pkt.	7,00 Pkt.
3. Platz	22,50 Pkt.	3,00 Pkt.	5,00 Pkt.
4. Platz	18,00 Pkt.	2,00 Pkt.	3,00 Pkt.
5. Platz	15,00 Pkt.	1,00 Pkt.	2,00 Pkt.
6. Platz	12,00 Pkt.	–	1,00 Pkt.
7. Platz	9,50 Pkt.	–	–
8. Platz	7,50 Pkt.	–	–
9. Platz	5,50 Pkt.	–	–
10. Platz	4,00 Pkt.	–	–
11. Platz	2,50 Pkt.	–	–
12. Platz	1,00 Pkt.	–	–

Walking (Gesamt- & Altersklassenwertung)

Platzierung	Gesamtplatzierung	Altersklasse (AK)
1. Platz	8,00 Pkt.	1,00 Pkt.
2. Platz	5,00 Pkt.	-
3. Platz	3,00 Pkt.	-
4. Platz	2,00 Pkt.	–
5. Platz	1,00 Pkt.	–

Mannschaftswertungen-Gesamtranking (Volks-, Cross-, Straßenläufe)

2 Stufen: 1 bis 74 Teams in der Wertung, ab 75 Teams

Platz	1 bis 74 Teams	Ab 75 Teams
1. Platz	10,00 Pkt.	25,00 Pkt.
2. Platz	7,00 Pkt.	20,00 Pkt.
3. Platz	5,00 Pkt.	16,00 Pkt.
4. Platz	3,00 Pkt.	12,00 Pkt.
5. Platz	2,00 Pkt.	9,00 Pkt.
6. Platz	1,00 Pkt.	7,00 Pkt.
7. Platz	-	5,00 Pkt.
8. Platz	-	3,50 Pkt.
9. Platz	-	2,00 Pkt.
10. Platz	-	1,00 Pkt.

Saarlandmeisterschaften (SLM) & Vereinsmeisterschaften (VM)

Der gestaffelte SLM-Präsenz-Bonus (Zusatzpunkte fürs Finish)

Meisterschafts-Kategorie / Distanz	Extra-Punkte für die Teilnahme
Kurzstrecke / Bahn (z. B. 1.000m bis 5.000m, Crosslauf)	**15,00 Pkt.**
Mittelstrecke / Straße (z. B. 10 km)	**20,00 Pkt.**
Langstrecke (z. B. Halbmarathon, 25 km, 6-Stunden-Lauf)	**30,00 Pkt.**
Königsdisziplin (z. B. Marathon, 50 km, 100 km)	**50,00 Pkt.**

Hinweis: Da die Läufer bei längeren Strecken über die regulären Fleißpunkte ohnehin schon mehr Kilometerpunkte (0,91 Pkt./km) sammeln, belohnt dieser zusätzliche Präsenz-Bonus gezielt die mentale und körperliche Vorbereitung auf das Event.

Platzierung	SLM Gesamt	SLM Altersklasse	VM Gesamt	VM Altersklasse
1. Platz	300,00 Pkt.	200,00 Pkt.	60,00 Pkt.	15,00 Pkt.
2. Platz	250,00 Pkt.	150,00 Pkt.	40,00 Pkt.	10,00 Pkt.
3. Platz	200,00 Pkt.	100,00 Pkt.	20,00 Pkt.	5,00 Pkt.
4. Platz	160,00 Pkt.	–	–	–
5. Platz	130,00 Pkt.	–	–	–
6. Platz	100,00 Pkt.	–	–	–
7. Platz	80,00 Pkt.	–	–	–
8. Platz	60,00 Pkt.	–	–	–
9. Platz	40,00 Pkt.	–	–	–

10. Platz	25,00 Pkt.	–	–	–

Der neue SLM-Team-Platzierungskatalog (Zusatzpunkte)

Da es bei Landesmeisterschaften meistens eine **Gesamtwertung (Männer/Frauen Aktiv)** und eine **Senioren-Altersklassenwertung (z. B. M30/W30, M40 etc.)** gibt, staffeln wir die Punkte analog zu eurer Einzelwertung:

Platzierung im Team	SLM Team Gesamt (Zusatzpunkte)	SLM Team Altersklasse (Zusatzpunkte)
1. Platz (Saarlandmeister!)	**150,00 Pkt.**	**100,00 Pkt.**
2. Platz	**120,00 Pkt.**	**75,00 Pkt.**
3. Platz	**100,00 Pkt.**	**50,00 Pkt.**
4. Platz	**80,00 Pkt.**	**35,00 Pkt.**
5. Platz	**60,00 Pkt.**	**20,00 Pkt.**
6. Platz	**40,00 Pkt.**	**10,00 Pkt.**

SLB-Jahresbestenlisten (Top 10 Platzierungen am Jahresende)

Platzierung	SLB Bestenliste AKTIV	SLB Bestenliste Senioren/innen
1. Platz	40,00 Pkt.	30,00 Pkt.
2. Platz	35,00 Pkt.	25,00 Pkt.
3. Platz	33,00 Pkt.	23,00 Pkt.
4. Platz	31,00 Pkt.	21,00 Pkt.
5. Platz	28,00 Pkt.	18,00 Pkt.
6. Platz	26,00 Pkt.	16,00 Pkt.
7. Platz	23,00 Pkt.	13,00 Pkt.
8. Platz	20,00 Pkt.	10,00 Pkt.
9. Platz	17,00 Pkt.	7,00 Pkt.
10. Platz	14,00 Pkt.	4,00 Pkt.

Schlüpft in die Laufschuhe, meldet eure Läufe an den Verein und lasst uns gemeinsam ein tolles, aktives Laufjahr erleben! Wer am Ende ganz oben steht, entscheidet nicht das Tempo allein – sondern vor allem der Spaß am Laufen und euer Fleiß!