



|            |                                       |
|------------|---------------------------------------|
| 01.05.2025 | 45. Erndtebrücker Volkslauf           |
| 04.07.2025 | Gillerlauf                            |
| 30.08.2025 | 4. Panorama-Run Bad Laasphe           |
| 13.09.2025 | 42. Eichener Kindelsberglauf          |
| 04.10.2025 | 53. Aue-Wingeshäuser Rothaar-Waldlauf |
| 25.10.2025 | 28. Helberhäuser HauBerglauf          |

Liebe Läuferinnen und Läufer,

auch im Jahr 2025 findet wieder die traditionelle Rothaar-Laufserie um den AOK- Cup statt. Die erneut ansteigenden Teilnehmerzahlen bestätigen, dass das Aktivprogramm um die sechs Läufe attraktiv und beliebt ist.


Ein Ziel des AOK- Laufcups ist es, eine gesunde Lebensweise zu fördern und Menschen zu inspirieren, einen aktiven Lebensstil zu pflegen.



Laufen bringt viele gesundheitliche Vorteile mit sich. In einer Zeit, in der viele von uns lange Stunden im Sitzen verbringen und Rückenschmerzen zu den häufigsten Beschwerden zählen, bietet u. a. das Laufen eine effektive Möglichkeit, die Rückenmuskulatur zu stärken. Dies passt genau zur diesjährigen bundesweiten AOK-Dachkampagne „Rücken“. Wertvolle Tipps finden Sie auch unter [aok.de/rueckentrainer](https://aok.de/rueckentrainer).

Ein engagiertes Team aus den beteiligten Sportvereinen des Siegerlandes und des Wittgensteiner Landes hat den AOK-Cup 2025 erneut organisiert und der heimischen „Läufer-Szene“ ein vielfältiges und zugleich anspruchsvolles Programm beschert. Hierfür sage ich „Danke“.

Ich wünsche Ihnen bei den Läufen viel Spaß, dass Sie Ihre gesteckten Ziele erreichen

  
Dirk Schneider

Liebe Ausdauersportlerin,  
lieber Ausdauersportler,

**Seit 2002**  
**Rothaar-Laufserie AOK-Cup**

herzlichen Dank all den vielen Läuferinnen und Läufern, Walkerinnen und Walkern, die dazu beigetragen haben, dass unsere Laufserie ihren festen Platz in der heimischen Laufszene behalten hat und sich im südlichen Westfalen weiterhin als eine starke Marke im Ausdauersport behauptet.

Los geht es wieder am 1. Mai in Erndtebrück. Anfang Juli zieht es uns zum Gillerlauf auf die Ginsberger Heide und am letzten Samstag im August lädt der TV Laasphe zu den Wettbewerben rund um die Summer-City-Games ins Wabachstadion ein. Im September folgt die Veranstaltung in Eichen und Anfang Oktober geht es weiter in Aue-Wingeshausen. Der letzte Wettbewerb findet Ende Oktober in Helberhausen statt. Bei den Hauptläufen in Erndtebrück und Aue-Wingeshausen stehen lange und kurze Distanzen zur Wahl, die beide in die Wertung einfließen.

Bei den Läufen jeder Veranstaltung werden in allen Klassen Punkte von 20 – 1 vergeben (1. Platz – 20 Pkte, 2. Platz – 19 Pkte, ...). Die jeweils **vier** besten Resultate werden addiert und bestimmen die Rangfolge - bei Punktgleichheit entscheiden die besseren Einzelplatzierungen. Jeder Teilnehmer, der mindestens **vier** Läufe bzw. Walking-Wettbewerbe absolviert hat, kommt in die Cup-Wertung und erhält ein wertvolles Finisher-Präsent. Anerkennung für das Deutsche Sportabzeichen finden alle Walker durch ihre Teilnahme auf der 7,5 km langen Strecke in Eichen. Neu sind die Altersklassen W65 und W70 sowie das Angebot für die U16/U14 zum Start bei den 5 km-Distanzen.

Unseren Sponsoren, die die Durchführung dieser Laufserie erst ermöglichen, gilt unser ganz besonderer Dank.

Zur **Siegerehrung** im Erwachsenenbereich lädt die Krombacher Brauerei am **5. Dezember 2025** alle Aktiven, die bei mindestens vier Veranstaltungen ins Ziel gekommen sind, in die Braustube ein. Die Siegerehrung der SchülerInnen und der Jugend wird im Oktober in Helberhausen durchgeführt. Einzelheiten zu den Siegerehrungen erfolgen im Laufe des Jahres.

Wir sehen uns, bleibt aktiv

Juliane

**In die Serienwertung kommen folgende Läufe:**

| Veranstaltung        | Frauen / Männer *  | Jugend / **<br>Frauen/Männer | SchülerInnen |
|----------------------|--------------------|------------------------------|--------------|
| Erndtebrück          | 10 oder<br>21,1 km | 5 km                         | 2 km         |
| Giller               | 10 km              | 5 km                         | 2 km         |
| Eichen               | 10 km              | 5 km                         | 2 km         |
| Bad Laasphe          | 11 km              | 6 km                         | 2 km         |
| Aue-<br>Wingeshausen | 15 oder<br>28 km   | 5 km                         | 2 km         |
| Helberhausen         | 12 km              | 6 km                         | 2 km         |

Für die Cup- und Trikot-Wertung werden nur Teilnahmen gewertet, die den Vorgaben in der o. g. Übersicht entsprechen. So kommen z. B. Jugendliche U20 und U18 nur auf der 5/6-km-Strecke in die Wertung und SchülerInnen U16 bis U10 nur auf den Schülerdistanzen.

- \* Wahlmöglichkeiten bestehen nur in dieser Klasse.
- \*\* Für Jugendliche kommen ausschließlich die 5-km-Läufe in die Wertung. Die neue AK U16/14 kann ebenfalls auf dieser Distanz starten.
- \*\* **5/6 km-Lauf: Männer und Frauen ohne Altersklassenwertung**

Jeder Veranstalter bietet einen Bambinilauf über ca. 400/500 m an.

An Nordic-/Walking-Wettbewerben kann bei allen sechs Veranstaltungen teilgenommen werden. (Im Sinne von „Fair Play“ bitten wir alle WalkerInnen, die Walkingtechnik einzuhalten. Herzlichen Dank.)

**Bonus-Regelung** geändert seit 2024

Für die Teilnahme an fünf Läufen in der gleichen Cup-Klasse werden 4, für die Teilnahme an allen sechs Läufen werden 9 Bonuspunkte zum Gesamtergebnis addiert. (Den fleißigen Läufern und Walkern, die aufgrund von Helferaufgaben nicht an den Wettbewerben der vereinseigenen Veranstaltung teilnehmen können, wird ihr Engagement als Teilnahme angerechnet.)

**Klasseneinteilung der Cupwertung**

Maßgebend für die Klasseneinteilung ist das Lebensalter, das im Kalenderjahr 2025 vollendet wird.

|              |  |
|--------------|--|
| SchülerInnen | U16, U14, U12 und U10 *                                    |
| Jugend       | U20 und U18  |
| Frauen:      | WHK, W30, W35, W40, W45, W50, W55, W60, W65, W70 und älter |
| Männer:      | MHK, M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70 und älter |

\* Schüler/innen (U16/14) werden in der Cupwertung berücksichtigt, wenn sie durchgängig auf einer Distanz starten, entweder Schüler- oder Jugenddistanz.

**Preise**

für Jugend und SchülerInnen:

1. Platz - Gutschein über 30 €
2. Platz - Gutschein über 20 €
3. Platz - Gutschein über 20 €

in den Seniorenklassen:

1. Platz - Gutschein über 75 €
2. Platz - Gutschein über 50 €
3. Platz - Gutschein über 25 €

Voraussetzung für die Berücksichtigung in unserer Serienwertung ist das Einhalten der ausgeschriebenen Strecken sowie das Überqueren der Ziellinie.

**Voranmeldung erforderlich:** Bitte melde dich zu jedem Lauf rechtzeitig an, damit ersparst du dir die Nachmeldegebühr.

Wir wünschen dir eine verletzungsfreie und erfolgreiche Laufsaison 2025 und freuen uns auf deine Teilnahme an unseren Läufen.

Das Organisationsteam

- Julia Becker, Thomas Bolik, Steffi und Tobias Butka, Klaus Grimm, Meinhard Menn, Christian Sureth, Juliane Scheel –

**Sparkassen-Sonderwertung**

Die laufschnellsten Frauen und Männer, weiblichen und männlichen Jugendlichen sowie die Schülerinnen und Schüler erhalten bei allen Läufen Punkte von 10 bis 1 gemäß dem Zieleinlauf. Auf diese Weise können die jeweils zehn Schnellsten punkten. Die Punkte werden addiert, so dass nach den sechs Veranstaltungen die jeweils drei Besten ermittelt sind. Bei den Siegerehrungen am 25. Oktober 2025 für die Schüler und Jugend in Helberhausen und für die Erwachsenen in der Krombacher Brauerei werden die Präsente der Sparkassen überreicht.

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Männer und Frauen       | Platz 1: 50 €<br>Platz 2 und 3: je 25 € |
| Jugendliche und Schüler | Platz 1: 25 €<br>Platz 2 und 3: je 15 € |

**Sonderwertung Walking 2025**

Mit der Sonderwertung Walking möchten wir wieder die Vereine belohnen, die in der Summe über die sechs Veranstaltungen gezählt mit den meisten Walkerinnen und Walkern teilnehmen.

Als Belohnung warten bei der Siegerehrung im November für die drei besten Vereine Prämien von 150, 100 und 50 Euro.  
(In die Wertung kommen Vereine und Lauftreffs, keine Leichtathletik-Gemeinschaften, z. B. LGs.)

**Sonderwertung Schülerinnen und Schüler 2025**

Mit der Sonderwertung Schülerinnen und Schüler möchten wir die Vereine belohnen, die in der Summe über die sechs Veranstaltungen gezählt mit den meisten U10 bis U16-Athletinnen und Athleten teilnehmen.

Als Belohnung warten bei der Siegerehrung im Oktober für die drei besten Vereine Prämien von 150, 100 und 50 Euro.  
(In die Wertung kommen Vereine und Lauftreffs, keine Leichtathletik-Gemeinschaften, z. B. LGs.)