



EMB Energie-Cup  
Oberhavel



## Laufveranstaltungen 2025

---

30.03.2025 - 46. Metallarbeiterlauf - Hennigsdorf

06.04.2025 - 51. Löwenberger Lankelauf

04.05.2025 - Kremmen läuft

24.05.2025 - 45. Leegebrucher Straßenlauf

21.06.2025 - 5. Hennigsdorfer Feuerwehr- und Bahnenlauf

06.07.2025 - 1. Oranienburger Stundenlauf

13.07.2025 - 2. Granseer Altstadtlauf

14.09.2025 - Velten läuft

28.09.2025 - 16. Birkenwerder Crosslauf

12.10.2025 - 20. Wutzseelauf - Lindow

16.11.2025 - 26. Hohen Neuendorfer Herbstlauf



Das Regelwerk, die Links zu den Anmeldungen der Laufveranstaltungen und weitere Informationen sind auf der Homepage des EMB Energie-Cup Oberhavel zu finden.

[www.emb-cup.de](http://www.emb-cup.de)

## Laufen

## Nordic Walking

Veranstaltung	WU10	WU12	WU14	WU16	WU18	WU20	W20	W30	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85	W U60	W60+	
46.Metallarbeiterlauf	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
51.Löwenberger Lankelauf	2,5	2,5	2,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5
Kremmen läuft	1,6	1,6	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	10	4,2
45.Leegebrucher Straßenlauf	3	3	3	3	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8
5. Hennigsdorfer Feuerwehrlauf	2	2	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	20min	20min
1.Oranienburger Stundenlauf	15'	15'	15'	15'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	15min	15min
2.Granseer Altstadtlauf	1,4	1,4	1,4	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8
16. Birkenwerder Crosslauf	1,5	1,5	2,8	2,8	2,8	2,8	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7
Velten läuft...City	1,4	1,4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4
20. Wutzseelauf	3,5	3,5	3,5	3,5	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2
26. Hohen Neuendorfer Herbstlauf	1	3	3	3	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1

## Laufen

## Nordic Walking

Veranstaltung	MU10	MU12	MU14	MU16	MU18	MU20	M20	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M U60	M60+	
46.Metallarbeiterlauf	2	2	2	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5
51.Löwenberger Lankelauf	2,5	2,5	2,5	6,5	6,5	6,5	11	11	11	11	11	11	11	11	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5
Kremmen läuft	1,6	1,6	4,2	4,2	4,2	4,2	10	10	10	10	10	10	10	10	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	10	4,2
45.Leegebrucher Straßenlauf	3	3	3	3	4,8	4,8	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8
5. Hennigsdorfer Feuerwehrlauf	2	2	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	20min	20min
1.Oranienburger Stundenlauf	15'	15'	15'	15'	30'	30'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	15min	15min
2.Granseer Altstadtlauf	1,4	1,4	1,4	6,8	6,8	6,8	10	10	10	10	10	10	10	10	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8	6,8
16. Birkenwerder Crosslauf	1,5	1,5	2,8	2,8	2,8	2,8	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7
Velten läuft...City	1,4	1,4	4	4	4	4	12	12	12	12	12	12	12	12	8	8	8	8	8	8	4	4
20. Wutzseelauf	3,5	3,5	3,5	3,5	8,2	8,2	13,9	13,9	13,9	13,9	13,9	13,9	13,9	13,9	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2
26. Hohen Neuendorfer Herbstlauf	1	3	3	3	5,1	5,1	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1

**Regeln Laufen:** Eine Punktwertung wird nur auf den hier abgebildeten Strecken in der entsprechende Altersklasse vorgenommen

Wer bei mindestens 4 Wertungsstrecken ins Ziel kommt, ist automatisch in der Wertung EMB Energie-Cup Oberhavel.

Die besten 6 Läufe werden maximal gewertet. Punkte für Platz 1 = 20 Punkte, Platz 20 = 1Punkt.

**Regeln Nordic Walking:** Die Punktevergabe wird anhand der Gesamteinlaufliste vorgenommen. Dabei werden zwei Alterklassen unterschieden.

Die Starter unter 60 Jahren (M/W U60) und Starter über 60 Jahren (M/W 60+). Die besten 6 NW's werden gewertet.

Ergebnisse und Zwischenstände werden auf [www.emb-cup.de](http://www.emb-cup.de) veröffentlicht.