



**WIR
SIND
INSEL**



Mit freundlicher Unterstützung

**Sparkasse
Vorpommern**

Einfach. Sicher. Besser.

Ahrenberg, Mathias / Akrami, Jamshid / Altrichter, Lili / Anderson, Jens / Andersons, Tomass / Arendt, Heidi / Arendt, Pia / Arndt, Anke / Avignone, Giuseppe
Awen, Bisrat Tekle / Bahlo, Jana / Bahr, Egon / Bahr, Sabine / Barge, Vivien / Barkowski, Axel / Bartusch, Falk / Bastek, Andrea / Bauermann, Ina
Baumann, Klaus / Bauske, Claudia / Bauske, Fred / Behn, Petra / Behn, Ronny / Bemowski, Katrin / Bender, Hannah / Bender, Jan / Bender, Yvonne
Bendschneider, André / Bentzel, Paul / Berkholz, Gudrun / Bernhardt, Monika / Beu, Jens / Beu, Katja / Bilda, Erwin / Birk, Annette / Block, Beate / Blum,
Matty / Blum, Paul / Blum, Jeanine / Bock, Thomas / Boden, Michael / Böge, Anna-Izabela / Bogedein, Jule / Bojahr, Angelina / Boldt, Jens / Boll, Uwe
Borchert, Tino / Börger, Beate / Bösel, Birger / Briesen, Birga / Briesen, Christian / Briesen, Tamino / Bromund, Bianca / Bromund, Frank / Brozio, Kathrin
Bruhn, Andrea / Bruß, Laetitia / Brüssow, Gerfried / Brüssow, Margrit / Brust, Anna / Buchard, Christin / Buchholz, Claudia / Budnowski, Thomas
Burchard, Gerd / Carl, Lina / Chau, Jorge / Christ, Jörn / Clemen, Jörg / Cools, Kerstin / Czirpka, Reinhard / Dähne, Georg / Damaschke, Gabriela / Dammann,
Birgit / Dammann, Peter / Dech, Steffen / Dederling, Birger / Domahs, Erich / Domnick, Lothar / Donner, Uta / Dörner, Jan-Philipp / Dörner, Mathias
Dräger, Julia / Drews, Wolfgang / Dreyer, Joachim / Durak, Heidrun / Ebert, Gerd / Eglinsky, Burkhard / Ehms, Norbert / Ehrhard, Finja / Ehrhardt
Stefanie / Eichhorst, Simone / Engelen, Regina / Engelmann, Sabine / Exner, Jana / Fähnrich, Frank / Fischer, Jana / Fischer, Margrit / Freiberg, Werner
Frieße, Birko / Fuchs, Isabell / Gajek, Lothar / Garnitz, Horst / Garnitz, Waltraud / Gerlach, Justin / Gerlach, Liane / Gerlach, Volker / Getschmann, Thomas
Gewiese, Stefanie / Gierich, Matthias / Gierz, Nico / Glander, Jens-Uwe / Glander, Kathrin / Göcke, Espen / Gohlke, Carmen / Gölke, Coralie / Gorny, Albrecht
Göttsche, Silke / Grabert, Rainer / Graefe, Rainer / Grimme, Guido / Grobbeck, Greta / Grobbeck, Petra / Grobbeck, Stefan / Grobbeck, Lothar / Grobbeck, Stella
Groß, Helga / Grunow, Heike / Grützmaker, Frank / Gunia, Torsten / Günther, Antje / Günther, Sebastian / Hackler, Martin / Haak, Andreas / Hakert,
Daniel / Hanold, Udo / Harms, Heike / Haustein, Hans-Jörg / Havemann, Michael / Heinig, Jürgen / Heinrich, Elke / Heise, Anke / Heise, Maximilian
Heise, Jennifer / Hengevoß, Alf / Henkel, Olaf / Henkel, Volker / Henning, Katja / Henning, Tilo / Herrmann, Hans-Joachim / Hertel, Emil / Hertenstein, Volker
Hessel, Lars / Heuck, Sophia / Hinz, Jörg / Hinz, Mirko / Hirschner, Günter / Hoffmann, Klaus / Hoffmann, Peter / Hoffmann, Manuela / Hoppenrath, Fränzi
Hoppenrath, Ivonne / Hormann, Jörn / Hubert, Andreas / Huth, Vytautas / Ibe, Rolf / Jänike, Bernd / Janz, Gisa / Jarschabek-Keipke, Birgit / Jöde-Rönck,
Katrin / Jonas, Sven / Jonassen, Anita / Jürß, Laura / Kabisch, Björn / Kahl, Oliver / Kähler, Ralf / Kaletzki, Christian / Kaletzki, Norbert / Kamm, Nicolas
Kannegießer, Egon / Karnitzki, Adrian / Kaufmann, Johann / Kaufmann, Kathleen / Keipke, Roy / Kelm, Daniel / Kelm, Jessica / Kersten, Susanne / Kiehn,
Carmen / Kiesendahl, Fred / Kietzmann, Tom / Kittler, Christian / Klar, Andreas / Klar, Sabrina / Klatt, Tim / Klein, Marcel / Kleinschmidt, Uwe / Klemm,
Gisela / Klemm, Norbert / Klentz, Harald / Klose, Lina / Klütsch, Andreas / Klütz, Heike / Knospe, Jörg / Knospe, Katja / Kobsch, Andre / Koch, Alexander
Köhler, Bettina / Köhler, Thomas / Köppe, Matthias / Köppen, David / Korth, Julius Valentin / Kramp, Ronny / Krause, Björn / Krentzlin,
Herbert / Kresse, Marion / Kresse, Roy / Kretschmer, Axel / Kruschewski, Lars / Kruschewski, Roman / Krooß, Linda / Krüger, Brigitte / Krüger, Stefan
Krüger, Uta / Krühne, Birgit / Krühne, Hans-Joachim / Krull, Wolfgang / Kühl, Agnes / Kühl, Anna-Rebekka / Kühn, Karin / Kühn, Matthias / Kundschaft,
Hardy / Kundschaft, Martin / Kundt, Bärbel / Kuntermann, Hannes / Kuntermann, Mathias / Kuschewski, Yvonne / Ladig, Mathias / Lamschus, Marten
Lander, Arnd / Landmann, Tom / Lange, Jan-Henrik / Lange, Stefan / Lapsin, Daniel / Latsch, Simon / Leistikow, Diana / Lemke, Manja / Lemme, Bärbel
Lenz, Colin / Lenz, Mirco / Leonhardt, Frank / Lewandowski, Tomasz / Lindenborn, Udo / Lindhorst, Sven / Lindow, Margitta / Lübs, Andreas / Lübs, Florian
Lübs, Yvonne / Lüke, Franz / Luther, Heiko / Mair, Sandra / Malenke, Irene / Mandras, Peter / Martin, Holger / Martin, Jana / Martin, Sarah-Louise / Mast,
Stefan / Matthe, Dietrich / Mauck, Klaus-Dieter / Maybaum, Ralf / Mekonen, Zersenay / Meyer, Jan / Meyer, Fatuma Ahmed / Meyer, Paula / Meyer, Thomas
Mierow, Alexander / Mierow, Jennifer / Milkau, Andrea / Model, Manuela / Moser, Enrico / Mosel, Kristina / Mosel, Wolfgang / Mrozinski, Michael / Müller,
Christiane / Müller, Enrico / Müller, Michael / Mundt, Sylvia / Nehls, Martin / Neering, Udo / Neitzke, Ellen / Neumann, Enrico / Neumann, Ute / Niemann,
Annelies / Oldenburg, Nadine / Olthoff, Sascha / Opp, Steffen / Oppermann, Ingrid / Oppermann, Maria / Oprezka, Jörg / Ostertag, Josephine / Ostertag, Steffen
Paeseler, Emilia / Palm, Gottfried / Pankow, Martin / Parschau, Tony / Pätz, Robin / Pelz, Robin / Pelz, Ronja / Petter, Ole / Petterson, Heike / Peukert,
Lothar / Pollin, Susan / Pommerehne, Lena / Pommerehne, Sophie / Pommerehne, Kerstin / Prah, Andreas / Pretzel, Dieter / Prescher, Harald
Preuschmann, Christiane / Preuschmann, Frank / Purwin, Manuela / Purwin, Rene / Raddatz, Jörg / Raith, Joëlla-Noem / Raith, Marcel / Raith, Monique
Raschauer, Edgar / Reckling, Udo / Rediske, Frank / Reimann, Uta / Reimold, Ole / Reißig, Udo / Rhein, Christian / Richter, Peter / Ricker, Paul
Riebschläger, Frank / Rierner, Markus / Riese, Fanny / Rieze, Ronja / Rode, Eckhard / Rode, Steffen / Rohde, Lasse / Rossow, Heidi / Rost, Dörthe
Röwer, Toni / Rusch, Jürgen / Saffarowski, Heiko / Saffarowski, Andreas / Saffarowski, Wolfgang / Scharf, Luca / Schikorr, Wolfgang / Schil, Annette
Schilf, Nadine / Schlender-Kamp, Angelika / Schmallo, Anja / Schmidt, Anja / Schmidt, Harry / Schmidt, Thomas / Schmieberg, Nils / Schmitz,
Manfred / Schmölter, Willfried / Scholz, Sebastian / Schöne, Thomas / Schomacker, Grit / Schomacher, Ronny / Schomann, Ulrike / Schönberg, Ralf
Schöne, Horst / Schöne, Sofie / Schöne, Ulrike / Schöner, Christian / Schönbach, Frank / Schult, Diana / Schulz, Konrad-Wilhelm / Schulz, Malin / Schulz, Marco
Schulz, Martin / Schulz, Thomas / Schulz, Thomas / Schuster, Julian / Schuster, Karla / Schulz, Frank / Schütze, Toralf / Schvandt,
Stephan / Schwanz, Gerhard / Schwarck, Melina / Schutger, Schwarck, Ramona / Schwarck-Egert, Daniela / Schwarz, Jürgen / Schwarz, Sebastian
Schwarz, Sebastian / Schwarzenberg, Karl / Seidel, Andreas / Seidel, Kerstin / Seidel, Ricardo / Seppelt, Horst / Siebrecht, Josefine / Siewert, Carmen
Simon, Lothar / Sindt, Monika / Siwon, Ursula / Sommer, Ulrike / Sonntag, Horst / Specht, Hartmut / Sperring, Eik / Spiegel, Nils / Spiegel, Steffen / Spieß,
Karl-Heinz / Stalgies, Christoph / Stapel, Christian / Stapsch, Ariane / Steinfurth, Sandra / Steinhöfel, Jörg / Steusloff, Heike / Stirnemann, Martin
Strauß, Robert / Stromeier, Sven / Stromeyer, Herbert / Szokolinski, Marion / Tasler, Vanessa-Xenia / Tautorat, Carsten / Tege, Virgil Antal / Termer,
Michaela / Theiler, Bernd / Tober, David / Traeger, Nepomuk / Trettin, Stephan / Trotz, Gina-Estella / Trotz, Ricarda / Tschersich, Frank / Tschersich,
Harald / Tschiltschke, Kurt / Turloff, Stefanie / Unterberger, Gisela / Utke, Nils-Steffen / van Meeteren, Manuela / Völske, Jörg / Voß, Eckhard / Voß, Jonathan
Wagner, Peter / Weber, Ulrich / Weippert, Matthias / Welenz, Arne / Welenz, Rudolf / Wellenbrock, Lucas / Wendel, Henry / Wendt, Fred / Wendt, Ricardo
Wenzel, Dirk / Wenzel, Jacob / Wenzel, Silke / Wernicke, Susanne / Wiechert, Heinrich / Wieduwilt, Anke / Wien, Marco / Wiesner, Peter / Wilde, Diana
Wilde, Latoya Jamine / Wilde, Nico / Winkler, Andrea / Wittwer, Anja / Wolf, Günter / Wolff, Hanna / Wolff, Leonie / Wolff, Vanessa / Wollny, Holger
Würfel, Torsten / Würz, Susanne / Zabel, Edgar / Zarenkow, Nikita / Zech, Thomas / Zeppelin, Heike / Zeppelin, Volker / Zettl, Heinz-Peter / Zippan, Silvio



PROBLEMSICHT

01

Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

1. Januar Neujahr
Foto: Wittenburger Mühlenlauf



PROBEANSICHT

02

Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29



PROBEANSICHT

03

32. Wittenburger Mühlenlauf								Platz__ / __		Zeit_____		29. Neubrandenburger Frühlingslauf								Platz__ / __		Zeit_____		37. Ueckermünder Haffmarathon (LM M)															Platz__ / __		Zeit_____	
So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31												



04

6. Schweriner Schlosslauf | Platz ___ / ___ | Zeit _____

39. Warnemünder Stoltera-Küstenwaldlauf | Platz ___ / ___ | Zeit _____

Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

10. April Karfreitag | 13. April Ostermontag
Foto: Warnemünder Stoltera-Küstenwaldlauf



PROBEANSICHT

05

14. scn energy-Lauf (Jatznick) Platz ___ / ___ Zeit _____

29. Neubrandenburger Halbmarathon (LM HM) Platz ___ / ___ Zeit _____

LM Bahn 10.000m/5.000m (Rostock) Platz ___ / ___ Zeit _____

Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

1. Mai Tag der Arbeit | 21. Mai Christi Himmelfahrt
Foto: Neubrandenburger Halbmarathon, LM Halbmarathon



PROBLEMSICHT 06

44. OASE-Inselseelauf (Güstrow) Platz ___ / ___ Zeit ___

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

1. Juni Pfingstmontag
Foto: LM Bahn 10.000m/5.000 m (Wismar)



PROBEANSICHT

07

Lauf des SC Waren 09 e.V. Platz ___ / ___ Zeit _____

38. Karl-Krull-Gedenklauf (Steinhagen) Platz ___ / ___ Zeit _____

Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



PROBEANSICHT

08

Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



PROBLEMSICHT

09

25. Neubrandenburger Staffelmara

Platz ___ / ___

Zeit _____

14. Baaber Heidelauf

Platz ___ / ___

Zeit _____

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30



PROBEANSICHT

10

19. Sebastian-Fredrich-Gedenklauf (LM 10km/5km Straße/Lubmin) Platz___/___ Zeit___

27. Stralsunder Hochschullauf Platz___/___ Zeit___

Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

3. Oktober Tag der Deutschen Einheit | 31. Oktober Reformationstag
Foto: Sebastian-Fredrich-Gedenklauf (Lubmin), LM 10km/5km Straße



PROBEANSICHT

11

LM Crosslauf (Laage) Platz ___ / ___ Zeit _____

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30



PROBEANSICHT

12

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	Mo	Di	Mi	Do	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

25. und 26. Dezember 1. und 2. Weihnachtsfeiertag
Foto: Stralsunder Hochschullauf

MEIN LAUFCUP MV 2020

		Zeit	Platz Altersklasse	Punkte Altersklasse	Platz Gesamt	Punkte Gesamt
01.03.2020	32. Wittenburger Mühlenlauf					
14.03.2020	29. Neubrandenburger Frühlingslauf					
28.03.2020	37. Ueckermünder Haffmarathon (LM Marathon)					
18.04.2020	6. Schweriner Schlosslauf					
25.04.2020	39. Warnemünder Stoltera-Küstenwaldlauf					
09.05.2020	29. Neubrandenburger Halbmarathon (LM Halbmarathon)					
16.05.2020	14. scn energy-Lauf (Jatznick)					
23.05.2020	LM Bahn 10.000 m/5.000 m (Rostock)					
13.06.2020	44. OASE-Inselseelauf (Güstrow)					
12.07.2020	38. Karl-Krull-Gedenklauf (Steinhagen)					
18.07.2020	Lauf des SC Waren 09 e.V.					
12.09.2020	25. Neubrandenburger Staffelmарathon					
19.09.2020	14. Baaber Heidelauf					
11.10.2020	19. Sebastian-Fredrich-Gedenklauf (LM 10 km/5 km Straße, Lubmin)					
24.10.2020	27. Stralsunder Hochschullauf					
07.11.2020	LM Crosslauf (Laage)					
Gesamt						

Mit freundlicher Unterstützung



Einfach. Sicher. Besser.

Mit sportlichem Inselgruß



Idee | Laufteam Rügen e.V.
Gestaltung | Gero Schreiber, opus.

© Foto | Siegfried Karow (01), Gero Schreiber (Titel, 02 - 12)

© opus. 2019