

2019 LCO Triathlon und Lauf

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
01 Di <small>Neujahr</small>	01 Fr	01 Fr	01 Mo	01 Mi <small>Tag der Arbeit</small>	01 Sa	01 Mo	01 Do <small>Koppeltr.</small>	01 So <small>23 19</small>	01 Di	01 Fr <small>Aller-heiligen</small>	01 So
02 Mi	02 Sa	02 Sa	02 Di <small>Kraft</small>	02 Do <small>Koppeltr.</small>	02 So <small>03 04</small>	02 Di <small>Radtreff</small>	02 Fr	02 Mo	02 Mi	02 Sa <small>27 28</small>	02 Mo
03 Do	03 So	03 So	03 Mi	03 Fr	03 Mo	03 Mi	03 Sa <small>19</small>	03 Di <small>Radtreff</small>	03 Do <small>Tag der Dt. Einheit</small>	03 So	03 Di <small>Kraft</small>
04 Fr	04 Mo	04 Mo	04 Do <small>Grundlage</small>	04 Sa <small>02</small>	04 Di <small>Radtreff</small>	04 Do <small>Koppeltr.</small>	04 So <small>14</small>	04 Mi	04 Fr	04 Mo	04 Mi
05 Sa	05 Di <small>Kraft</small>	05 Di <small>Kraft</small>	05 Fr	05 So <small>02</small>	05 Mi	05 Fr <small>18</small>	05 Mo	05 Do	05 Sa	05 Di <small>Kraft</small>	05 Do <small>Grundlage</small>
06 So	06 Mi	06 Mi	06 Sa <small>08</small>	06 Mo	06 Do <small>Koppeltr.</small>	06 Sa	06 Di <small>Radtreff</small>	06 Fr	06 So	06 Mi	06 Fr
07 Mo	07 Do <small>Grundlage</small>	07 Do <small>Grundlage</small>	07 So <small>09</small>	07 Di <small>Radtreff</small>	07 Fr	07 So <small>08</small>	07 Mi	07 Sa	07 Mo	07 Do <small>Grundlage</small>	07 Sa <small>32</small>
08 Di <small>Kraft</small>	08 Fr	08 Fr	08 Mo	08 Mi	08 Sa <small>03</small>	08 Mo	08 Do	08 So	08 Di	08 Fr	08 So
09 Mi	09 Sa <small>01</small>	09 Sa	09 Di <small>Kraft</small>	09 Do	09 So <small>05</small>	09 Di <small>Radtreff</small>	09 Fr	09 Mo	09 Mi	09 Sa <small>29 30</small>	09 Mo
10 Do <small>Grundlage</small>	10 So <small>02</small>	10 So <small>05</small>	10 Mi	10 Fr	10 Mo <small>15</small>	10 Mi	10 Sa	10 Di	10 Do	10 So	10 Di <small>Kraft</small>
11 Fr	11 Mo	11 Mo	11 Do <small>Grundlage</small>	11 Sa	11 Di <small>Radtreff</small>	11 Do	11 So <small>15 16</small>	11 Mi	11 Fr	11 Mo	11 Mi
12 Sa	12 Di <small>Kraft</small>	12 Di <small>Kraft</small>	12 Fr	12 So <small>13 01</small>	12 Mi	12 Fr	12 Mo	12 Do	12 Sa	12 Di <small>Kraft</small>	12 Do <small>Grundlage</small>
13 So <small>01</small>	13 Mi	13 Mi	13 Sa <small>01</small>	13 Mo	13 Do	13 Sa <small>09</small>	13 Di <small>Radtreff</small>	13 Fr	13 So <small>25</small>	13 Mi	13 Fr
14 Mo	14 Do <small>Grundlage</small>	14 Do <small>Grundlage</small>	14 So <small>10</small>	14 Di <small>Radtreff</small>	14 Fr	14 So	14 Mi	14 Sa <small>04</small>	14 Mo	14 Do <small>Grundlage</small>	14 Sa
15 Di <small>Kraft</small>	15 Fr	15 Fr <small>02</small>	15 Mo	15 Mi	15 Sa <small>03</small>	15 Mo	15 Do	15 So	15 Di <small>Kraft</small>	15 Fr	15 So <small>33</small>
16 Mi	16 Sa <small>03</small>	16 Sa <small>06</small>	16 Di <small>01</small>	16 Do	16 So	16 Di <small>Radtreff</small>	16 Fr	16 Mo	16 Mi	16 Sa <small>31</small>	16 Mo
17 Do <small>Grundlage</small>	17 So	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo	17 Mi	17 Sa <small>20 07</small>	17 Di	17 Do <small>Grundlage</small>	17 So	17 Di <small>Kraft</small>
18 Fr	18 Mo	18 Mo	18 Do	18 Sa	18 Di <small>Radtreff</small>	18 Do	18 So <small>17</small>	18 Mi	18 Fr	18 Mo	18 Mi
19 Sa	19 Di <small>Kraft</small>	19 Di <small>Kraft</small>	19 Fr <small>Karfreitag</small>	19 So <small>01 02</small>	19 Mi <small>16</small>	19 Fr	19 Mo	19 Do	19 Sa <small>26</small>	19 Di <small>Kraft</small>	19 Do <small>Grundlage</small>
20 So	20 Mi	20 Mi	20 Sa	20 Mo	20 Do <small>Frohn-leichnam</small>	20 Sa <small>10 05</small>	20 Di <small>Radtreff</small>	20 Fr	20 So	20 Mi	20 Fr
21 Mo	21 Do <small>Grundlage</small>	21 Do <small>Grundlage</small>	21 So	21 Di <small>Radtreff</small>	21 Fr	21 So <small>11 12</small>	21 Mi	21 Sa	21 Mo	21 Do <small>Grundlage</small>	21 Sa
22 Di <small>Kraft</small>	22 Fr	22 Fr	22 Mo <small>Oster-montag</small>	22 Mi	22 Sa <small>04</small>	22 Mo	22 Do	22 So <small>24</small>	22 Di <small>Kraft</small>	22 Fr	22 So
23 Mi	23 Sa <small>04</small>	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So	23 Di <small>Radtreff</small>	23 Fr <small>21</small>	23 Mo	23 Mi	23 Sa <small>04</small>	23 Mo
24 Do <small>Grundlage</small>	24 So	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo	24 Mi	24 Sa <small>22 18</small>	24 Di	24 Do <small>Grundlage</small>	24 So	24 Di
25 Fr	25 Mo	25 Mo	25 Do	25 Sa <small>14</small>	25 Di <small>Radtreff</small>	25 Do	25 So <small>18</small>	25 Mi	25 Fr	25 Mo	25 Mi <small>1. Weih-nachtstag</small>
26 Sa	26 Di	26 Di <small>Kraft</small>	26 Fr	26 So	26 Mi	26 Fr	26 Mo	26 Do	26 Sa	26 Di <small>Kraft</small>	26 Do <small>2. Weih-nachtstag</small>
27 So	27 Mi	27 Mi	27 Sa <small>11</small>	27 Mo	27 Do	27 Sa <small>06</small>	27 Di <small>Radtreff</small>	27 Fr	27 So	27 Mi	27 Fr
28 Mo	28 Do	28 Do <small>Grundlage</small>	28 So <small>12</small>	28 Di <small>Radtreff</small>	28 Fr	28 So <small>13</small>	28 Mi	28 Sa	28 Mo	28 Do <small>Grundlage</small>	28 Sa
29 Di <small>Kraft</small>		29 Fr	29 Mo	29 Mi	29 Sa	29 Mo	29 Do	29 So	29 Di <small>Kraft</small>	29 Fr	29 So
30 Mi		30 Sa <small>07</small>	30 Di	30 Do <small>02</small>	30 So <small>17 6/7</small>	30 Di <small>Radtreff</small>	30 Fr	30 Mo	30 Mi	30 Sa	30 Mo
31 Do <small>Grundlage</small>		31 So		31 Fr		31 Mi	31 Sa <small>08</small>		31 Do <small>Grundlage</small>		31 Di <small>06</small>

Legende auf Seite 2

2019 LCO Triathlon und Lauf

Legende

offizielle LCO-Veranstaltungen

01	09.02	Ehrungsabend
02	15.03	Mitgliederversammlung
03	08.06	Seniorenportfest
04	14.09	Rietburglauf

interne LCO-Veranstaltungen

01	16.04	Hallenabschluß Frühjahr
02	04.05	TPL
03		Blausee-Picknick
04	23.11	Weihnachtsteier
05		Hallenabschluß Weihn.
06	31.12	Silversterlauf

Radtreff: 18:00

Schulferien RLP

Mallorca

Krafttraining: 19:00

Grundlagentraining: 19:30

Koppeltraining 18:00 (Stadion)

Laufveranstaltungen

01	13.01	Rheinzabern Winterl. 15
02	10.02	Rheinzabern Winterl. 20
03	16.02	Bad Dürkheimer Faschingslauf
04	23.02	Donnersberglauf
05	10.03	Kandel Bienwaldmarathon
06	16.03	Nanstein Berglauf
07	30.03	Rockie-Moutain-Lauf
08	06.04	Maximiliansau Rheinlauf
09	07.04	Rodenbacher Trail
10	14.04	Kaisersl. Halbmarathon
11	27.04	Bad Bergzaberner Kurstadtlauf
12	28.04	Landau (SÜW-Cup)
13	12.05	Dammheim (SÜW-Cup)
14	25.05	DonnersbergTrail
15	10.06	Rülzheim Pfingstlauf
16	19.06	Gäulauf
17	30.06	Nußdorf (SÜW-Cup)
18	05.07	NCT-Lauf Heidelberg
19	03.08	Bellheim Sommernachtslauf
20	17.08	Orenfelstrail Albersweiler
21	23.08	Herxheim Abendstraßenlauf
22	24.08	Birkweiler Hohentrail
23	01.09	Rülzheim Südpfalzlauf
24	22.09	Göcklingen (SÜW-Cup)
25	13.10	Offenbach (SÜW-Cup)
26	19.10	Bad Dürkheimer Berglauf
27	02.11	Rodenbacher Fackellauf
28	02.11	Rülzheimer Crosslauf
29	09.11	Potzberg-Berglauf
30	09.11	St. Martin Martinslauf
31	16.11	Kalmit-Berglauf
32	07.12	Hassloch Nikolauslauf
33	15.12	Rheinzaberner Winterl. 10

Triathlonveranstaltungen

01	19.05	Heidsee Forst (K)
02	19.05	Schifferstadt (S)
03	02.06	Kraichgau (K, M)
04	02.06	Mussbach (S)
05	09.06	Maxdorf (M)
06	30.06	Herxheim (S)
07	30.06	Lampertheim (S)
08	07.07	Niebelungen Worms (S)
09	13.07	Blausee (S)
10	20.07	Ladenburg (S, K)
11	21.07	Mühlacker (S, K)
12	21.07	Rheinstetten (S)
13	28.07	Heidelberg (K)
14	04.08	City Frankfurt (S, K, M)
15	11.08	City Mainz (S)
16	11.08	Summertime (S, K)
17	18.08	Allgäu (S, K, M)
18	24.08	Viernheim (S, K)
19	01.09	Hardsee (S)

Rennradtouren

01	13.04	14:00	Göcklingen "Brauhaus-Tour"	ca. 60 km
02	30.05	14:00	Hermersbergerhof	ca. 80 km
03	15.06	14:00	"2-Berge-dann ins Gäu"	ca. 75 km
04	22.06	9:30	Lindemannsruhe	ca. 100 km
05	20.07	9:30	Frankreich - Weißenburg	ca. 120 km
06	27.07	8:00	Zur Radrennbahn (RTF)	ca. 78 km
07	17.08	14:00	Göcklingen "Brauhaus-Tour"	ca. 60 km
08	31.08	7:00	Rheinradweg: Appenweiher nach ED	ca. 125 km

Moutainbiketouren

01	12.05	9:30	Lolosruhe/Hohe Loog/Clausental	ca. 40 km
----	-------	------	--------------------------------	-----------