

# 2020 LCO Triathlon und Lauf

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
01 Mi Neujahr	01 Sa 01	01 So 05	01 Mi	01 Fr 02	01 Mo 16	01 Mi	01 Sa 21 14	01 Di Radtreff	01 Do	01 So Aller-heiligen	01 Di Kraft
02 Do	02 So	02 Mo	02 Do Grundlage	02 Sa 02	02 Di Radtreff	02 Do Koppeltr.	02 So 15 16	02 Mi	02 Fr	02 Mo	02 Mi
03 Fr	03 Mo	03 Di Kraft	03 Fr 01	03 So	03 Mi	03 Fr	03 Mo	03 Do	03 Sa Tag der Dt. Einheit	03 Di Kraft	03 Do Grundlage
04 Sa	04 Di Kraft	04 Mi	04 Sa	04 Mo	04 Do Kop. 17	04 Sa	04 Di Radtreff	04 Fr	04 So	04 Mi	04 Fr
05 So	05 Mi	05 Do Grundlage	05 So 11	05 Di Radtreff	05 Fr	05 So 07 08	05 Mi	05 Sa 08	05 Mo	05 Do Grundlage	05 Sa
06 Mo	06 Do Grundlage	06 Fr	06 Mo	06 Mi	06 Sa	06 Mo	06 Do Koppeltr.	06 So 24 20	06 Di	06 Fr	06 So
07 Di Kraft	07 Fr	07 Sa 06	07 Di Kraft	07 Do Koppeltr.	07 So 04 05	07 Di Radtreff	07 Fr	07 Mo	07 Mi	07 Sa 29 30	07 Mo 33
08 Mi	08 Sa 02	08 So	08 Mi	08 Fr	08 Mo	08 Mi	08 Sa	08 Di	08 Do	08 So	08 Di Kraft
09 Do Grundlage	09 So 03	09 Mo	09 Do	09 Sa 01	09 Di Radtreff	09 Do	09 So 17	09 Mi	09 Fr	09 Mo	09 Mi
10 Fr	10 Mo	10 Di Kraft	10 Fr Karfreitag	10 So 14 01	10 Mi 18	10 Fr	10 Mo	10 Do	10 Sa	10 Di Kraft	10 Do Grundlage
11 Sa	11 Di Kraft	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do Frohn-leichnam	11 Sa 09	11 Di Radtreff	11 Fr	11 So 27	11 Mi	11 Fr
12 So 01	12 Mi	12 Do Grundlage	12 So	12 Di Radtreff	12 Fr	12 So 10 05	12 Mi	12 Sa 05	12 Mo	12 Do Grundlage	12 Sa
13 Mo	13 Do Grundlage	13 Fr 02 03	13 Mo Oster-montag	13 Mi	13 Sa 03	13 Mo	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr	13 So 34
14 Di Kraft	14 Fr	14 Sa 07	14 Di	14 Do	14 So	14 Di Radtreff	14 Fr	14 Mo	14 Mi	14 Sa 31	14 Mo
15 Mi	15 Sa	15 So	15 Mi	15 Mo	15 So 02 03	15 Mi	15 Sa 18	15 Di	15 Do	15 So	15 Di Kraft
16 Do Grundlage	16 So	16 Mo	16 Do	16 Sa 15	16 Di Radtreff	16 Do	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo	16 Mi
17 Fr	17 Mo	17 Di Kraft	17 Fr	17 So 02 03	17 Mi	17 Fr	17 Do	17 Do	17 Sa 28	17 Di Kraft	17 Do Grundlage
18 Sa	18 Di	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 Sa 11	18 Di Radtreff	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Fr
19 So	19 Mi	19 Do Grundlage	19 So	19 Di Radtreff	19 Fr	19 So 12	19 Mi	19 Sa	19 Mo	19 Do Grundlage	19 Sa
20 Mo	20 Do	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Mo	20 Do	20 So 25	20 Di	20 Fr	20 So
21 Di Kraft	21 Fr	21 Sa 08	21 Di	21 Do Christl-himmelfahrt	21 So	21 Di Radtreff	21 Fr 22	21 Mo	21 Mi	21 Sa 32	21 Mo
22 Mi	22 Sa	22 So 09	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Mi	22 Sa 19 07	22 Di	22 Do	22 So	22 Di
23 Do Grundlage	23 So	23 Mo	23 Do	23 Sa 02	23 Di Radtreff	23 Do	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo	23 Mi
24 Fr	24 Mo	24 Di Kraft	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo	24 Do	24 Sa	24 Di Kraft	24 Do
25 Sa	25 Di Kraft	25 Mi	25 Sa 12	25 Mo	25 Do	25 Sa 06	25 Di Radtreff	25 Fr	25 So	25 Mi	25 Fr 1. Weih-nachtstag
26 So	26 Mi	26 Do Grundlage	26 So 13	26 Di Radtreff	26 Fr 19	26 So 13	26 Mi	26 Sa	26 Mo	26 Do Grundlage	26 Sa 2. Weih-nachtstag
27 Mo	27 Do Grundlage	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa 04	27 Mo	27 Do	27 So 26	27 Di Kraft	27 Fr	27 So
28 Di Kraft	28 Fr	28 Sa 10	28 Di	28 Do	28 So 20 06	28 Di Radtreff	28 Fr	28 Mo	28 Mi	28 Sa	28 Mo
29 Mi	29 Sa 04	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Mi	29 Sa 23	29 Di	29 Do Grundlage	29 So	29 Di
30 Do Grundlage		30 Mo	30 Do	30 Sa 04	30 Di Radtreff	30 Do	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo	30 Mi
31 Fr		31 Di Kraft		31 So		31 Fr	31 Mo		31 Sa		31 Do 05

Legende auf Seite 2

# 2020 LCO Triathlon und Lauf

## Legende

### offizielle LCO-Veranstaltungen

<b>01</b>	01.02	Ehrungsabend
<b>02</b>	13.03	Sportabzeichenverleihung
<b>03</b>	13.03	Mitgliederversammlung
<b>04</b>	30.05	Seniorensporfest
<b>05</b>	12.09	Rietburglauf

### interne LCO-Veranstaltungen

<b>01</b>	03.04	Hallenabschluß Frühjahr
<b>02</b>	01.05	TPL
<b>03</b>		Weihnachtsfeier
<b>04</b>		Hallenabschluß Weihn.
<b>05</b>	31.12	Silversterlauf

Radtreff: 18:00

Schulferien RLP

Mallorca 10.04. - 18.04.

Krafttraining: 19:00

Grundlagentraining: 19:00

Koppeltraining 18:00 (Stadion)

### Laufveranstaltungen

<b>01</b>	12.01	Rheinzabern Winterl. 15
<b>02</b>	08.02	Bad Dürkheimer Faschingslauf
<b>03</b>	09.02	Rheinzabern Winterl. 20
<b>04</b>	29.02	Donnersberglauf
<b>05</b>	01.03	Auwaldlauf Hördt
<b>06</b>	08.03	Kandel Bienwaldmarath.(Pfm. HM)
<b>07</b>	14.03	Nanstein Berglauf
<b>08</b>	21.03	Maximiliansau Rheinlauf (Pfm.)
<b>09</b>	22.03	Kaisersl. Halbmarathon
<b>10</b>	28.03	Rockie-Moutain-Lauf (Pfm.)
<b>11</b>	05.04	Deutsche Weinst. Marathon
<b>12</b>	25.04	Bad Bergzaberner Kurstadtlauf
<b>13</b>	26.04	Landau (SÜW-Cup)
<b>14</b>	10.05	Dammheim (SÜW-Cup)
<b>15</b>	16.05	Donnersberg Trail
<b>16</b>	01.06	Rülzheim Pfingstlauf
<b>17</b>	04.06	Rülzheim Firmenlauf
<b>18</b>	10.06	Gäulauf
<b>19</b>	26.06	NCT-Lauf Heidelberg
<b>20</b>	28.06	Nußdorf (SÜW-Cup)
<b>21</b>	01.08	Bellheim Sommernachtslauf
<b>22</b>	21.08	Herxheim Abendstraßenlauf
<b>23</b>	29.08	Birkweiler Hohentrail
<b>24</b>	06.09	Rülzheim Herbstlauf
<b>25</b>	20.09	Göcklingen (SÜW-Cup)
<b>26</b>	27.09	7 Meile Trail Kaiserslautern
<b>27</b>	11.10	Offenbach (SÜW-Cup)
<b>28</b>	17.10	Bad Dürkheimer Berglauf
<b>29</b>	07.11	St. Martin Martinslauf
<b>30</b>	07.11	Rülzheimer Crosslauf
<b>31</b>	14.11	Potzberg-Berglauf
<b>32</b>	21.11	Kalmit-Berglauf
<b>33</b>	07.12	Hassloch Nikolauslauf
<b>34</b>	13.12	Rheinzaberner Winterl. 10

### Triathlonveranstaltungen

<b>01</b>	10.05	Herxheim (S)
<b>02</b>	17.05	Heidsee Forst (K)
<b>03</b>	17.05	Schifferstadt (S)
<b>04</b>	07.06	Kraichgau (K, M)
<b>05</b>	07.06	Mussbach (S)
<b>06</b>	28.06	Lampertheim (S)
<b>07</b>	05.07	XTERRA Gerardmer
<b>08</b>	05.07	Tegernsee (S,K)
<b>09</b>	11.07	Blausee (S)
<b>10</b>	12.07	Rheinstetten (S)
<b>11</b>	18.07	Ladenburg (S, K)
<b>12</b>	19.07	Mühlacker (S, K)
<b>13</b>	26.07	Heidelberg (K)
<b>14</b>	01.08	Vulkan-Cross Schalkenmehren
<b>15</b>	02.08	City Frankfurt (S, K, M)
<b>16</b>	02.08	Ostseeman (M, L)
<b>17</b>	09.08	Summertime (S, K)
<b>18</b>	16.08	Allgäu (S, K, M)
<b>19</b>	22.08	Viernheim (S, K)
<b>19</b>	06.09	Hardtsee (S)

### Rennradtouren

<b>01</b>	09.05	14:00	Göcklingen "Brauhaus-Tour"	ca. 60 km
<b>02</b>	23.05	14:00	Hermersbergerhof	ca. 80 km
<b>03</b>	13.06	14:00	"2-Berge-dann ins Gäu"	ca. 75 km
<b>04</b>	27.06	9:30	Lindemannsruhe	ca. 100 km
<b>05</b>	12.07	9:30	Frankreich - Weißenburg	ca. 120 km
<b>06</b>	25.07	14:00	Zur Radrennbahn (RTF)	ca. 78 km
<b>07</b>	22.08	14:00	Göcklingen "Brauhaus-Tour"	ca. 60 km
<b>08</b>	05.09	7:00	Rheinradweg: Appenweiher/ED	ca. 125 km