

# 2019 LCO Triathlon - 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 So <small>03</small>	08 Do	08 So	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 05</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 So <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>Feiertag</small>	20 Sa <small>10</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>Ostermontag</small>	22 Mi	22 So <small>04</small>	22 Do	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 Mi <small>Radtreff</small>	23 Fr <small>21</small>	23 Mo	23 Di <small>Kraft</small>	23 Fr	23 So
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. Weihnachtstag</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. Weihnachtstag</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 Do	28 Sa	28 Mo	28 Do <small>Grundlage</small>
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	30 So <small>02</small>	30 So <small>17 6/7</small>	30 Di <small>Radtreff</small>	30 Fr	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>

Schulferien RLP

Mallorca

Radtreff: 18:00

Krafttraining: 19:00

Grundlagentraining: 19:30

Koppeltraining 18:00 (Stadion)

## Laufveranstaltungen

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

## interne LCO-Veranstaltungen

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

## Triathlonveranstaltungen

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

## Rennradtouren

01	13.04	14:00	Göcklingen "Brauhaus-Tour"	ca. 60 km
02	30.05	14:00	Hermerberghof	ca. 80 km
03	15.06	14:00	"2-Berge-dann ins Gäu"	ca. 75 km
04	22.06	9:30	Lindenmannsruhe	ca. 100 km
05	13.07	9:30	Frankreich - Weißenburg	ca. 120 km
06	27.07	8:00	Zur Radrennbahn (RTF)	ca. 78 km
07	17.08	7:00	Rheinradweg: Appenweiler/ED	ca. 125 km
08	31.08	14:00	Göcklingen "Brauhaus-Tour"	ca. 60 km

## Mountainbiketouren

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

## offizielle LCO-Veranstaltungen

01	09.02	Ehrungsabend	03	08.06	Seniorensporf.
02	15.03	Mitgliederversammlung	04	14.09	Rietburglauf