

LCO - Langstreckenläufe Herbst & Winter 2018 - 2019 Stand 1.10.2018

	Termine	Startzeit	Bezeichnung	Tourenbeschreibung	Länge in km	Höhe in m	Ausgangspunkt	Hütte
1	27.10.18	13:30h	Kesselberg einmal anders	Rietania Hütte,Schweizer-Haus, Ludwigsturm, Kohlplatz,Kesselberg,Naturfreundehaus,Villa Ludwigshöhe, Rietania Hütte	15,2	588	Rietania Hütte	Rhodt/ Cafe Ludwig
2	3.11.18	13:30h	Kalmit-Berglauf Training	Edenkoben Gymnasium Parkplatz,Maikammer,Kalmit, Felsenmeer, St Martin, Edenkoben	18,2	560	Gymnasium Parkplatz	Rhodt/ Cafe Ludwig
3	10.11.18	14:30h	Potzberg-Lauf	Gimbsbach, Neunkirchen am Potzberg, Potzberg Gipfel	8,2	350	Gimbsbach	/
4	17.11.18	14:30h	Kalmit-Berglauf	Maikammer, Kalmit Gipfel	8,1	505	Maikammer	/
5	24.11.18	13:30h	Weinbiet	NW Schwimmbad Parkplatz,Wolfsburg, Weinbiet Haus, Sportplatz Haardt, Wolfsburg, Schwimmbad	16	500	Schwimmbad NW	Maikammer Eiscafe
6	1.12.18	13:30h	Kaltenbrunner Tal	Totenkopf, Römer-Wachstube, Kaltenbrunner Hütte, Heller Hütte, Totenkopf	16,2	497	Totenkopf	Totenkopf
7	8.12.18	13:30h	Putz die Platte	Totenkopf, Heller Hütte, Kleine Ebene, Heidbrunner Tal, Kaltenbrunner Tal, Heller Hütte, Totenkopf	14,6	566	Totenkopf	Totenkopf
8	15.12.18	13:30h	Schuhmacher Stiefel	Totenkopf, Heldenstein,Schuhmacher-Stiefel,Totenkopf	14	400	Totenkopf	Totenkopf
9	22.12.18	13:30h	Walddusche	Gleisweiler, Walddusche,Orensfelsen,Landauer Hütte, 3-Buchen, Trifels-Blick-Hütte, Gleisweiler	16,2	560	Klinik Gleisweiler	Rhodt/ Cafe Ludwig
10	29.12.18	13:30h	Ruff un Nunner	Naturfreundehaus(NFH),Hüttenbrunnen, Engelsleiter,Fronbaum,4-Buchen-Hütte, Heldenstein,Schänzelturm,NFH	15	500	Naturfreundehaus EDE	Naturfreundehaus EDE
11	31.12.18	13:00h	Silvesterlauf	Heldenstein,Taubensuhl, Heldenstein	17,6	331	Heldenstein	Naturfreundehaus EDE
12	5.1.19	13:30h	Rund ums Modenbach	Naturfreundehaus(NFH), Schänzelturm,Heldenstein,Meistersel,3-Buchen, Nello-Hütte, NFH	15	600	Naturfreundehaus EDE	Naturfreundehaus EDE
	12.1.19			kein Lauf				
13	19.1.19	13:30h	Drei-Burgen-Lauf	3-Buchen, Meistersel, Ramburg, Ramberg, Neuscharfeneck, Dreimärker, 3-Buchen	18,2	545	3-Buchen	3-Buchen
	26.1.19			kein Lauf				
14	2.2.19	13:30h	Hochberg	Sportschule,Siegfriedschmiede,Werderberg,Hochberg,St. Martin Hütte,Hüttenbrunnen,Rietburg ,Sportschule	15	500	Sportschule	Rhodt/ Cafe Ludwig
15	9.2.19	13:30h	Studer Spalte	Maikammer,Kalmit,Totenkopf,Studer-Spalte,Totenkopf,Klausental,Maikammer	20	500	Parkplatz Stoppomat	Maikammer Eiscafe
	16.2.19			kein Lauf				
16	23.2.19	15:00h	Donnersberg-Berglauf	Steinbach, Dannenfels, Donnersberg Gipfel	7,2	418	Steinbach	/
	2.3.19			kein Lauf				
17	9.3.19	13:30h	22 km Lauf	Lollosruhe, Benderplatz, Frankenburg,Heldenstein, Totenkopf, Römer-Wachstube,Lolosruhe	22,3	488	Lolosruhe	Naturfreundehaus EDE
18	16.3.19	15:00h	Nanstein-Berglauf	Waldwege und Pfade zur Burg Nanstein in Landstuhl	7,1	350	Landstuhl	/
19	23.3.19	14:00h	Rocky-Mountain-Berglauf	Rockenhausen,Donnersberg Gipfel	13	560	Rockenhausen	/
20	30.3.19	13:30h	Jürgen-Spezial	Gleisweiler,St Johann, Orensfelsen, Gleisweiler	16,6	678	Klinik Gleisweiler	Rhodt/ Cafe Ludwig
21	4. & 5.Mai	8:00h	Trans-Pfälzer-Wald-Lauf	Hauptstuhl,Landstuhl,Gelterswoog,Karlstal,Trippstadt,Johanniskreuz,Eschkopf,Taubensuhl,Heldenstein,Edenkoben	74	1500	Hauptstuhl/Trippstadt	Gasthaus Fröhlich,Siegfriedschmiede