

# 2019 LCO Triathlon - Lauf

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

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	Donnersberglauf	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	Donnersberglauf	16	19.06	Gäulauf	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	Maximilians 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
10	14.04	Kaisersl. Halbmarathon	22	24.08	Birkweiler Hohentrail			
11	27.04	Bad Bergaberner Kurstadtlauf	23	01.09	Rülzheim Südpfalzlauf			
12	28.04	Landau (SÜW-Cup)	24	22.09	Göcklingen (SÜW-Cup)			

## 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	01.01	0:00	offen	ca. xx km
02	01.01	0:00	offen	ca. xx km
03	01.01	0:00	offen	ca. xx km
04	01.01	0:00	offen	ca. xx km
05	01.01	0:00	offen	ca. xx km
06	01.01	0:00	offen	ca. xx km

## interne LCO-Veranstaltungen

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

## offizielle LCO-Veranstaltungen

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