

## LCO - Langstreckenläufe Herbst & Winter 2019 - 2020 Stand 4.10.2019

	Termine	Startzeit	Bezeichnung	Tourenbeschreibung	Länge in km	Höhe in m	Ausgangspunkt	Hütte
1	12.10.19	13:30h	Warm Up	Lolosruhe,Benderplatz,Kohlplatz, Ludwigsturm,Kohlplatz,Benderplatz,Lolosruhe	16	400	Lolosruhe	Rhodt/ Cafe Ludwig
2	19.10.19	14:45h	Bad Dürkheim-Berglauf	von Bad Dürkheim zum Bismarkturm	8,7	510	Bad Dürkheim	/
3	26.10.19	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
4	2.11.19	13:30h	Kalmit-Berglauf Training	Edenkoben Gymnasium Parkplatz,Maikammer,Kalmit, Felsenmeer, St Martin, Edenkoben	18,2	560	Gymnasium Parkplatz	Rhodt/ Cafe Ludwig
5	9.11.19	14:30h	Potzberg-Lauf	Gimbsbach, Neunkirchen am Potzberg, Potzberg Gipfel	8,2	350	Gimbsbach	/
6	16.11.19	14:30h	Kalmit-Berglauf	Maikammer, Kalmit Gipfel	8,1	505	Maikammer	/
7	23.11.19	13:30h	Hohe Loog Hütte-Kalmit	Maikammer,Clausental,Hambach,Hohe Loog Hütte, Kalmit,Walhaus Wilhelm,Maikammer	15	500	Parkplatz Stoppomat	Maikammer Eiscafe
8	30.11.19	13:30h	Kaltenbrunner Tal	Totenkopf, Römer-Wachstube, Kaltenbrunner Hütte, Heller Hütte, Totenkopf	16,2	497	Totenkopf	Totenkopf
9	7.12.19	13:30h	Putz die Platte	Totenkopf, Heller Hütte, Kaisergarten, Heidbrunner Tal, Kaltenbrunner Tal, Heller Hütte, Totenkopf	14,6	566	Totenkopf	Totenkopf
10	14.12.19	13:30h	Jürgen-Spezial	Gleisweiler,Frankweiler,St Johann, Orenselsen,Landauer Hütte, 3-Märker,Trifels-Blick-Hütte, Gleisweiler	16,6	678	Klinik Gleisweiler	Rhodt/ Cafe Ludwig
11	21.12.19	13:30h	Walddusche	Gleisweiler, Walddusche,Landauer Hütte,Spangenburg, 3-Buchen,Wetterkreuz,Anna-Kapelle, Gleisweiler	15	500	Klinik Gleisweiler	Rhodt/ Cafe Ludwig
12	28.12.19	13:30h	Ruff un Nunner	Naturfreundehaus(NFH),Hüttenbrunnen, Engelsleiter,Fronbaum,4-Buchen-Hütte, Heldenstein,Schänzelturm,NFH	15	500	Naturfreundehaus EDE	Naturfreundehaus EDE
13	31.12.19	13:00h	Silvesterlauf	Heldenstein,Taubensuhl, Heldenstein	17,6	331	Heldenstein	Naturfreundehaus EDE
14	4.1.20	13:30h	Rund ums Modenbach	Naturfreundehaus(NFH), Schänzelturm,Heldenstein,Meistersel,3-Buchen, Nello-Hütte, NFH	15	600	Naturfreundehaus EDE	Naturfreundehaus EDE
	11.1.20			kein Lauf				
15	18.1.20	13:30h	Drei-Burgen-Lauf	3-Buchen, Meistersel, Ramburg, Ramberg, Neuscharfeneck, Dreimärker, 3-Buchen	18,2	545	3-Buchen	3-Buchen
	25.1.20			kein Lauf				
16	1.2.20	13:30h	Hochberg	Sportschule,Siegfriedschmiede,Werderberg,Hochberg,St. Martiner Hütte,Hüttenbrunnen,Rietburg ,Sportschule	15	500	Sportschule	Rhodt/ Cafe Ludwig
	8.2.20			kein Lauf				
	15.2.20	13:30h	Studer Spalte	Maikammer,Kalmit,Totenkopf,Studer-Spalte,Totenkopf,Klausental,Maikammer	20	500	Parkplatz Stoppomat	Maikammer Eiscafe
17	22.2.20	15:00h	Donnersberg-Berglauf	Steinbach, Dannenfels, Donnersberg Gipfel	7,2	418	Steinbach	/
	29.2.20			kein Lauf				
18	7.3.20	13:30h	22 km Lauf	Lolosruhe, Benderplatz, Frankenburg,Heldenstein, Totenkopf, Römer-Wachstube,Lolosruhe	22,3	488	Lolosruhe	Naturfreundehaus EDE
19	14.3.20	15:00h	Nanstein-Berglauf	Waldwege und Pfade zur Burg Nanstein in Landstuhl	7,1	350	Landstuhl	/
20	21.3.20	14:00h	Rocky-Mountain-Berglauf	Rockenhausen,Donnersberg Gipfel	13	560	Rockenhausen	/
21	28.3.20	13:30h	Monica-Peter-Spezial	Totenkopf-Hütte,Trail Richtung Kaltenbrunner Tal, Heller Hütte, Trail über Hohberg, kleine Ebene,Heller Hütte,Totenkopf	17	500	Totenkopf	Totenkopf
22	1./2.5.2020	8:00h	Trans-Pfälzer-Wald-Lauf	Hauptstuhl,Landstuhl,Gelterswoog,Karlstal,Trippstadt,Johanniskreuz,Eschkopf,Taubensuhl,Heldenstein,Edenkoben	74	1500	Hauptstuhl/Trippstadt	Gasthaus Fröhlich,Siegfriedschmiede

offizielle Bergläufe