

LCO - Langstreckenläufe Herbst & Winter 2020 - 2021 Stand 10.10.2020

	Termine	Startzeit	Bezeichnung	Tourenbeschreibung	Länge in km	Höhe in m	Ausgangspunkt	Hütte
1	17.10.20	13:30h	Kesselberg einmal anders	Rietania Hütte,Schweizer-Haus, Ludwigsturm, Kohlplatz,Kesselberg,Naturfreundehaus,Villa Ludwigshöhe, Rietania Hütte	15,7	550	Rietania Hütte	Rhodt/ Cafe Ludwig
2	24.10.20	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
3	31.10.20	13:30h	Drei-Burgen-Lauf	3-Buchen, Meistersel, Ramburg, Ramberg, Neuscharfeneck, Dreimärker, 3-Buchen	19,3	305	3-Buchen	3-Buchen
4	7.11.20	13:30h	Rund ums Modenbach	Naturfreundehaus(NFH), Schänzelturm,Heldenstein,Meistersel,3-Buchen, Nello-Hütte, NFH	16,1	525	Naturfreundehaus EDE	Naturfreundehaus EDE
5	14.11.20	13:30h	Putz die Platte	Totenkopf, Heller Hütte, Kaisergarten, Heidenbrunner Tal, Kaltenbrunner Tal, Heller Hütte, Totenkopf	14,5	510	Totenkopf	Totenkopf
6	21.11.20	13:30h	Studer Spalte	Maikammer,Kalmit,Totenkopf,Studer-Spalte,Totenkopf,Klausental,Maikammer	18,3	650	Parkplatz Stoppomat	Maikammer Eiscafe
7	28.11.20	13:30h	Waldusche	Gleisweiler, Waldusche, Landauer Hütte, Neuscharfeneck, 3-Buchen, Wetterkreuz, Anna-Kapelle, Gleisweiler	13,8	395	Klinik Gleisweiler	Rhodt/ Cafe Ludwig
8	5.12.20	13:30h	Ruff un Nunner	Naturfreundehaus(NFH),Hüttenbrunnen, Engelsleiter, Fronbaum,4-Buchen-Hütte, Heldenstein,Schänzelturm,NFH	12	470	Naturfreundehaus EDE	Naturfreundehaus EDE
9	12.12.20	13:30h	Kalmit-Berglauf Training	Edenkoben Gymnasium Parkplatz, Maikammer, Kalmit, Felsenmeer, St Martin, Edenkoben	17,9	580	Gymnasium Parkplatz	Rhodt/ Cafe Ludwig
10	19.12.20	13:30h	Dernbach Tal	Lolosruhe-Heldenstein-Richtung 3 Buchen, Richtung Ramburg, Hochstraße_Heldenstein-Lolosruhe	14	400	Lolosruhe	Naturfreundehaus EDE
11	26.12.20	9:45h	ganz normal	Lolosruhe-Benderplatz-Heldenstein-Totenkopf-Suppenschüssel- Fronbaumhütte- Lolosruhe	12	300	Lolosruhe	Glühwein Lolosruhe & Weihnachtsgebäck
12	31.12.20	13:00h	Silvesterlauf	Heldenstein, Taubensuhl, Heldenstein	19,1	245	Heldenstein	Naturfreundehaus EDE
13	9.1.21	13:30h	Hohe Loog Hütte-Kalmit	Maikammer, Clausental, Hambach, Hohe Loog Hütte, Kalmit, Walhaus Wilhelm, Maikammer	15	435	Parkplatz Stoppomat	Maikammer Eiscafe
	16.1.21			kein Lauf				
14	23.1.21	13:30h	Kaltenbrunner Tal	Totenkopf, Römer-Wachstube, Kaltenbrunner Hütte, Heller Hütte, Totenkopf	12,5	310	Totenkopf	Totenkopf
	30.1.21			kein Lauf				
	6.2.21			kein Lauf				
15	13.2.21	13:30h	Monica-Peter-Spezial	Totenkopf-Hütte, Trail Richtung Kaltenbrunner Tal, Heller Hütte, Trail Richtung Kleine Ebene, Heller Hütte, Totenkopf	16,2	500	Totenkopf	Totenkopf
16	20.2.21	13:30h	Hochberg	Sportschule, Siegfriedschmiede, Werderberg, Hochberg, St. Martin Hütte, Hüttenbrunnen, Rietburg, Sportschule	14,8	500	Sportschule	Rhodt/ Cafe Ludwig
17	27.2.21	15:00h	Donnersberg-Berglauf	Steinbach, Dannenfels, Donnersberg Gipfel	7,2	418	Steinbach	/
	6.3.21			kein Lauf				
18	13.3.21	15:00h	Nanstein-Berglauf	Waldwege und Pfade zur Burg Nanstein in Landstuhl	7,1	350	Landstuhl	/
19	20.3.21	13:30h	22 km Lauf	Lolosruhe, Benderplatz, Frankenburg, Heldenstein, Totenkopf, Römer-Wachstube, Lolosruhe	20,5	488	Lolosruhe	Naturfreundehaus EDE
20	27.3.21	14:00h	Rocky-Mountain-Berglauf	Rockenhausen, Donnersberg Gipfel	13	560	Rockenhausen	/
21	3.4.21	13:30h	Ludwigsturm von hinten	Lolosruhe, Benderplatz, Kohlplatz, Ludwigsturm, Kohlplatz, Benderplatz, Lolosruhe	17	400	Lolosruhe	Rhodt/ Cafe Ludwig

Die Bergläufe zum Pfälzer Berglauf-Cup sind noch nicht bestätigt