

LCO - Langstreckenläufe Herbst & Winter 2023 - 2024 Stand 18.10.2023

	Termine	Startzeit	Bezeichnung	Tourenbeschreibung	Länge in km	Höhe in m	Ausgangspunkt	Hütte
1	21.10.23	13:30h	Kesselberg einmal anders	Rietania Hütte,Schweizer-Haus, Ludwigsturm, Kohlplatz,Kesselberg,Naturfreundehaus,Villa Ludwigshöhe, Rietania Hütte	14,8	625	Rietania Hütte	Rhodt/ Cafe Ludwig
2	28.10.23	13:30h	Putz die Platte	Totenkopf, Heller Hütte, Kaisergarten, Heidenbrunner Tal, Kaltenbrunner Tal, Heller Hütte, Totenkopf	15,2	495	Totenkopf	Totenkopf
3	1.11..23	13:30h	Drei-Burgen-Lauf	3-Buchen, Meistersel, Ramburg, Ramberg, Neuscharfeneck, Dreimärker, 3-Buchen	19,5	610	3-Buchen	3-Buchen
4	11.11.23	14:30h	38. Potzberg-Berglauf	von Gimsbach auf den Potzberg	8,2	350	Gimsbach	Glan-Münchweiler
5	18.11.23	14:15h	29. Kalmit-Berglauf	von Maikammer auf den Kalmitgipfel	8,3	505	Maikammer	Maikammer
6	25.11.23	13:30h	Studer Spalte	Maikammer,Kalmit,Totenkopf,Studer-Spalte,Totenkopf,Klausental,Maikammer	17,8	655	Parkplatz Stoppomat	Maikammer Eiscafe
7	2.12.23	13:30h	Walddusche	Gleisweiler, Walddusche,Landauer Hütte,Neuscharfeneck, 3-Buchen,Wetterkreuz,Anna-Kapelle, Gleisweiler	14,2	495	Klinik Gleisweiler	Rhodt/ Cafe Ludwig
8	9.12.23	13:30h	Ruff un Nunner	Naturfreundehaus(NFH),Hüttenbrunnen, Engelsleiter,Fronbaum,4-Buchen-Hütte, Heldenstein,Schänzelturm,NFH	16,3	600	Naturfreundehaus EDE	Naturfreundehaus EDE
9	16.12.23	13:30h	Ludwigsturm von Lolosruhe	Lolosruhe,Benderplatz,Kohlplatz, Ludwigsturm,Kohlplatz,Benderplatz,Lolosruhe	16,2	385	Lolosruhe	Naturfreundehaus EDE
10	23.12.23	13:30h	Dernbach Tal	Lolosruhe-Heldenstein-Richtung 3 Buchen, Richtung Ramburg, Hochstraße_Heldenstein-Lolosruhe	16,7	300	Lolosruhe	Naturfreundehaus EDE
11	31.12.23	09:45h	Silvesterlauf	Heldenstein,Taubensuhl, Heldenstein	19,1	370	Heldenstein	Naturfreundehaus EDE
	6.1.24			kein Lauf				
12	13.1.24	13:30h	Hohe Loog Hütte-Kalmit	Maikammer,Clausental,Hambach,Hohe Loog Hütte, Kalmit,Waldhaus Wilhelm,Maikammer	15,0	515	Parkplatz Stoppomat	Maikammer Eiscafe
	20.1.24			kein Lauf				
13	27.1.24	13:30h	über den Hochberg	Sportschule,Siegfriedschmiede,Werderberg,Hochberg,St. Martiner Hütte,Hüttenbrunnen,Rietburg ,Sportschule	15,6	565	Sportschule	Rhodt/ Cafe Ludwig
14	3.2.24	13:30h	Rund um den Hochberg	Parkplatz Friedensdenkmal,St. Martiner Hütte, Römer Wachstube, Woisel, Ostseite Hochberg, Friedensdenkmal	15,7	420	Friedensdenkmal	Friedensdenkmal
	10.2.24			kein Lauf				
	17.2.24			kein Lauf				
15	24.2.24	15:00h	30. Donnersberg-Lauf	von Steinbach auf den Donnersberg	7,2	418	Steinbach	
	2.3.24			kein Lauf				
16	9.3.24	13:30h	22 km Lauf	Lolosruhe, Benderplatz, Frankenburg,Heldenstein, Totenkopf, Römer-Wachstube,Lolosruhe	22,0	335	Lolosruhe	Naturfreundehaus EDE
17	16.3.24	15:00h	26. Nanstein-Berglauf	von Landstuhl zur Burgruine Nanstein	7,1	350	Landstuhl	Landstuhl
18	23.3.24	15:00h	29. Eisenberger Stadtlauf	LVP Pfalzmeisterschaften 10 km Straße Eisenberg	10,0		Eisenberg	Eisenberg
19	30.3.24	13:30h	Helmbach Weiher	Parkplatz Heldenstein, Pferdstrappental, Helmbach Weiher, Schuhmacherstiefel,Heldenstein	17,9	485	Parkplatz Heldenstein	Naturfreundehaus EDE
20	7.4.24	10:00h	13.Weinstraßenmarathon	von Bockenheim nach Bad Dürkheim und zurück	21/42		Bockenheim	
21	13.4.24	13:30h	Eckkopf-Lauf	Gimmeldingen Sportplatz, Forsthaus Benjental, den Berg hoch zum Eckkopf, Haardtrand Wachenheim, Gimmeldingen	21,0	685	Gimmeldingen Sportplatz	Maikammer Eiscafe