

LCO - Langstreckenläufe Herbst & Winter 2022 - 2023 Stand 18.10.2021

	Termine	Startzeit	Bezeichnung	Tourenbeschreibung	Länge in km	Höhe in m	Ausgangspunkt	Hütte
1	22.10.22	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	29.10.22	13:30h	Putz die Platte	Totenkopf, Heller Hütte, Kaisergarten, Heidenbrunner Tal, Kaltenbrunner Tal, Heller Hütte, Totenkopf	15,2	495	Totenkopf	Totenkopf
3	5.11.22	13:30h	Drei-Burgen-Lauf	3-Buchen, Meistersel, Ramburg, Ramburg, Neuscharfeneck, Dreimärker, 3-Buchen	19,5	610	3-Buchen	3-Buchen
4	12.11.22	14:30h	37. Potzberg-Berglauf	von Gimsbach auf den Potzberg	8,2	350	Gimsbach	Glan-Münchweiler
5	19.11.22	13:20h	Eckkopf-Lauf	Gimmeldingen Sportplatz, Forsthaus Benjental, den Berg hoch zum Eckkopf, Haardtrand Wachenheim, Gimmeldingen	21,0	685	Gimmeldingen Sportplatz	Maikammer Eiscafe
6	26.11.22	13:30h	Studer Spalte	Maikammer,Kalmit,Totenkopf,Studer-Spalte,Totenkopf,Klausental,Maikammer	17,8	655	Parkplatz Stoppomat	Maikammer Eiscafe
7	3.12.22	13:30h	Walddusche	Gleisweiler, Walddusche, Landauer Hütte, Neuscharfeneck, 3-Buchen, Wetterkreuz, Anna-Kapelle, Gleisweiler	14,2	495	Klinik Gleisweiler	Rhodt/ Cafe Ludwig
8	10.12.22	13:30h	Ruff un Nunner	Naturfreundehaus(NFH),Hüttenbrunnen, Engelsleiter,Fronbaum,4-Buchen-Hütte, Heldenstein,Schänzelturm,NFH	16,3	600	Naturfreundehaus EDE	Naturfreundehaus EDE
9	17.12.22	13:30h	Ludwigsturm von Lolosruhe	Lolosruhe,Benderplatz,Kohlplatz, Ludwigsturm,Kohlplatz,Benderplatz,Lolosruhe	16,2	385	Lolosruhe	Naturfreundehaus EDE
10	31.12.22	13:00h	Silvesterlauf	Heldenstein,Taubensuhl, Heldenstein	19,1	370	Heldenstein	Naturfreundehaus EDE
	7.1.23			kein Lauf				
11	14.1.23	13:30h	Hohe Loog Hütte-Kalmit	Maikammer,Clausental,Hambach,Hohe Loog Hütte, Kalmit,Waldhaus Wilhelm,Maikammer	15,0	515	Parkplatz Stoppomat	Maikammer Eiscafe
12	21.1.23	13:30h	Kaltenbrunner Tal	Totenkopf, Römer-Wachstube, Kaltenbrunner Hütte, Heller Hütte, Totenkopf	13,6	370	Totenkopf	Totenkopf
13	28.1.23	13:30h	über den Hochberg	Sportschule,Siegfriedschmiede,Werderberg,Hochberg,St. Martiner Hütte,Hüttenbrunnen,Rietburg ,Sportschule	15,6	565	Sportschule	Rhodt/ Cafe Ludwig
14	4.2.23	13:30h	Rund um den Hochberg	Parkplatz Friedensdenkmal,St. Martiner Hütte, Römer Wachstube, Woisel, Ostseite Hochberg, Friedensdenkmal	15,7	420	Friedensdenkmal	Friedensdenkmal
15	11.2.23	13:30h	Monica-Peter-Spezial	Totenkopf-Hütte,Trail Richtung Kaltenbrunner Tal, Heller Hütte, Trail Richtung Kleine Ebene,Heller Hütte,Totenkopf	13,3	370	Totenkopf	Totenkopf
	18.2.23			kein Lauf				
16	25.2.23	15:00h	30. Donnersberg-Lauf	von Steinbach auf den Donnersberg	7,2	418	Steinbach	
17	4.3.23	13:30h	Jürgen-Spezial	Gleisweiler,Frankweiler,St Johann, Orensfelsen,Landauer Hütte, 3-Märker,Trifels-Blick-Hütte, Gleisweiler	14,8	605	Klinik Gleisweiler	Rhodt/ Cafe Ludwig
18	11.3.23	13:30h	Laura-Lauf	Forsthaus Weilach, Bismarck-Turm, Lindemannsruhe, Laura Hütte, Ungeheusersee, Lindemannsruhe,Forsthaus Weilach	17,5	395	Forsthaus Weilach Parkplatz	Maikammer Eiscafe
19	18.3.23	13:30h	22 km Lauf	Lolosruhe, Benderplatz, Frankenburg,Heldenstein, Totenkopf, Römer-Wachstube,Lolosruhe	17,9	335	Lolosruhe	Naturfreundehaus EDE
20	25.3.23	13:30h	Dernbach Tal	Lolosruhe-Heldenstein-Richtung 3 Buchen, Richtung Ramburg, Hochstraße_Heldenstein-Lolosruhe	16,7	300	Lolosruhe	Naturfreundehaus EDE
21	1.4.23	13:30h	Helmbach Weiher	Parkplatz Heldenstein, Pferdstrappental, Helmbach Weiher, Schuhmacherstiefel,Heldenstein	17,9	485	Parkplatz Heldenstein	Naturfreundehaus EDE