

Stand 11.10.2025

Trail Run & Long Run im Winter 2025-2026			
	Datum	Beschreibung	Lauf-Nr.
So	12.10.2025	EngergieSüdwest Offenbach	
Sa	18.10.2025	28. Bad Dürkheimer Berglauf	
Sa	25.10.2025	3. Altstätter Berglauf	
Sa	01.11.2025	LCO: Kesselberg einmal anders	5
Sa	08.11.2025	Südpfalz Cross Rülzheim	
Sa	15.11.2025	40. Potzberg-Berglauf	
Sa	22.11.2025	31. Kalmit-Berglauf	
Sa	29.11.2025	2. Rennbahn-Cross Herxheim	
Sa	06.12.2025	LCO: Drei-Burgen-Lauf	16
Sa	13.12.2025	LCO: Kaltenbrunner Tal	2
So	14.12.2025	42. Winterlaufserie 10km	
Sa	20.12.2025	LCO: Hohe Loog Hütte-Kalmit	6
Sa	27.12.2025	LCO: Dernbach Tal	12
Mi	31.12.2025	LCO-Silvesterlauf	
Sa	03.01.2026	über den Hochberg	8
Sa	10.01.2026	LCO: nach Absprache	
So	11.01.2026	42. Winterlaufserie 15km	
Sa	17.01.2026	LCO: nach Absprache	
Sa	24.01.2026	LCO: nach Absprache	
Sa	31.01.2026	LCO: nach Absprache	
Sa	07.02.2026	LCO: nach Absprache	
So	08.02.2026	42. Winterlaufserie 20km	
Sa	14.02.2026	LCO: Walddusche	3
Sa	21.02.2026	LCO: Rund um den Hochberg	9
Sa	28.02.2026	32. Donnersberg-Lauf	
Sa	07.03.2026	LCO: kein Lauf	
Sa	14.03.2026	LCO: Mallorca Rad-Training	
Sa	21.03.2026	LCO: Mallorca Rad-Training	
Sa	28.03.2026	LCO: Helmbach Weiher	15
Sa	04.04.2026	LCO: nach Absprache	
Sa	11.04.2026	LCO: 22 km Lauf	18

Trail Run & Long Run im Winter 2025-2026 Stand 11.10.2025								
	Termine	Startzeit	Bezeichnung	Tourenbeschreibung	Länge in km	Höhe in m	Ausgangspunkt	Siegerehrung
Offizielle Läufe mit festem Termin								
A	18.10.2025	14:00h	28. Bad Dürkheimer Berglauf	von Bad Dürkheim durch die Weinberge zum Waldrand und über Trails zum Bismarkturm	8,7	510	DÜW Sporthalle Berufsbildende Schule Leistadter Straße	siehe Ausgangspunkt
B	25.10.2025	13:00h	3. Altstätter Berglauf	von Altstätten nach Gais, zurück mit dem schmucken Gaiserbähnli	10	600	Altstätten, CH	Altstätten
B	08.11.2025	14:20h	Südpfalz Cross Rülzheim	Strecken 4,8 km und 8 km	8		Peter Becht Stadion Rülzheim	Rülzheim
C	15.11.25	14:30h	40. Potzberg-Berglauf	Pfalzmeisterschaften im Berglauf /von Gimsbach über öffentliche Starßen auf den Potzberg	8,2	350	Gimsbach	Glan-Münchweiler
D	22.11.25	14:15h	31. Kalmit-Berglauf	von Maikammer auf den Kalmitgipfel	8,3	505	Maikammer	Maikammer
E	29.11.25	12:00h	2. Rennbahn-Cross Herxheim	Pfalzmeisterschaften im Cross-Lauf über 3,8 km und 8,8 km.	8,8		Herxheim Waldstadion	Herxheim
F	6.12.25	12:35h	1. Plopsaland – Nikolauslauf	ehemals Holiday Park, Haßloch	5,5km,HM		Hassloch	Im Plopsaland, Holiday-Park-Straße 1-5
G	14.2.25	10:20h	42. Winterlaufserie	der Klassiker	10,0		Rheinzabern	Rheinzabern
H	31.12.24	09:45h	LCO-Silvesterlauf	Heldenstein,Taubensuhl, Heldenstein	19,1	370	Heldenstein	Naturfreundehaus Edenkoben
I	11.1.26	10:20h	42. Winterlaufserie	der Klassiker	15,0		Rheinzabern	Rheinzabern
J	8.2.25	10:45h	42. Winterlaufserie	der Klassiker	20,0		Rheinzabern	Rheinzabern
K	28.2.26	15:00h	32. Donnersberg-Lauf	von Steinbach auf den Donnersberg	7,2	418	Steinbach	Steinbach

LCO- Trail-Run & Long Run im Herbst und Winter 2025-2026								
	Termine	Startzeit	Bezeichnung	Tourenbeschreibung	Länge in km	Höhe in m	Ausgangspunkt	Abschluss
1		10:00h	Monica-Peter-Spezial	Totenkopf-Hütte,Trail Richtung Kaltenbrunner Tal, Heller Hütte, Trail Richtung Kleine Ebene,Heller Hütte,Totenkopf	13,3	370	Totenkopf	Totenkopfhütte
2		10:00h	Kaltenbrunner Tal	Totenkopf, Römer-Wachstube, Kaltenbrunner Hütte, Heller Hütte, Totenkopf	13,6	370	Totenkopf	Totenkopfhütte
3		10:00h	Walddusche	Gleisweiler, Walddusche,Landauer Hütte,Neuscharfeneck, 3-Buchen,Wetterkreuz,Anna-Kapelle, Gleisweiler	14,2	495	Klinik Gleisweiler	Rhodt/ Cafe Ludwig
4		10:00h	Jürgen-Spezial	Gleisweiler,Frankweiler,St Johann, Orenselsen,Landauer Hütte, 3-Märker,Trifels-Blick-Hütte, Gleisweiler	14,8	605	Klinik Gleisweiler	Rhodt/ Cafe Ludwig
5		10:00h	Kesselberg einmal anders	Rietania Hütte,Schweizer-Haus, Ludwigsturm, Kohlplatz,Kesselberg,Naturfreundehaus,Villa Ludwigshöhe, Rietania Hütte	14,8	625	Rietania Hütte	Rhodt/ Cafe Ludwig
6		10:00h	Hohe Loog Hütte-Kalmit	Maikammer,Clausental,Hambach,Hohe Loog Hütte, Kalmit,Waldhaus Wilhelm,Maikammer	15,0	515	Parkplatz Stoppomat	Maikammer Eiscafe
7		10:00h	Putz die Platte	Totenkopf, Heller Hütte, Kaisergarten, Heidenbrunner Tal, Kaltenbrunner Tal, Heller Hütte, Totenkopf	15,2	495	Totenkopf	Totenkopfhütte
8		10:00h	über den Hochberg	Sportschule,Siegfriedschmiede,Werderberg,Hochberg,St. Martiner Hütte,Hüttenbrunnen,Rietburg ,Sportschule	15,6	565	Sportschule	Rhodt/ Cafe Ludwig
9		10:00h	Rund um den Hochberg	Parkplatz Friedensdenkmal,St. Martiner Hütte, Römer Wachstube, Woisel, Ostseite Hochberg, Friedensdenkmal	15,7	420	Friedensdenkmal	Friedensdenkmal Gasthaus
10		10:00h	Ludwigsturm von Lolosruhe	Lolosruhe,Benderplatz,Kohlplatz, Ludwigsturm,Kohlplatz,Benderplatz,Lolosruhe	16,2	385	Lolosruhe	Naturfreundehaus EDE
11		10:00h	Ruff un Nunner	Naturfreundehaus(NFH),Hüttenbrunnen, Engelsleiter,Fronbaum,4-Buchen-Hütte, Heldenstein,Schänzelturm,NFH	16,3	600	Naturfreundehaus EDE	Naturfreundehaus EDE
12		10:00h	Dernbach Tal	Lolosruhe-Heldenstein-Richtung 3 Buchen, Richtung Ramburg, Hochstraße_Heldenstein-Lolosruhe	16,7	300	Lolosruhe	Naturfreundehaus EDE
13		10:00h	Laura-Lauf	Forsthaus Weilach, Bismarck-Turm, Lindemannsruhe, Laura Hütte, Ungeheusersee, Lindemannsruhe,Forsthaus Weilach	17,5	395	Forsthaus Weilach Parkplatz	Maikammer Eiscafe
14		10:00h	Studer Spalte	Maikammer,Kalmit,Totenkopf,Studer-Spalte,Totenkopf,Klausental,Maikammer	17,8	655	Parkplatz "Stoppomat"	Maikammer Eiscafe
15		10:00h	Helmbach Weiher	Parkplatz Heldenstein, Pferdstrappental, Helmbach Weiher, Schuhmacherstiefel,Heldenstein	17,9	485	Parkplatz Heldenstein	Naturfreundehaus EDE
16		10:00h	Drei-Burgen-Lauf	3-Buchen, Meistersel, Ramburg, Ramberg, Neuscharfeneck, 3-Buchen	19,5	610	3-Buchen	3-Buchenhütte
17		10:00h	Eckkopf-Lauf	Gimmeldingen Sportplatz, Forsthaus Benjental, den Berg hoch zum Eckkopf, Haardtrand Wachenheim, Gimmeldingen	21,0	685	Gimmeldingen Sportplatz	Maikammer Eiscafe
18		10:00h	22 km Lauf	Lolosruhe, Benderplatz, Frankenburg,Heldenstein, Totenkopf, Römer-Wachstube,Lolosruhe	22,0	335	Lolosruhe	Naturfreundehaus EDE