

## Unsere Übungsleiter

### MINI I & MINI II

NICOLE SPECHT (NS) 06323 4038  
SILKE PISTER (SP) 06323 9373020  
MONIKA KLEIN (MK) 0151 68181452

### MK/WK U10 + U12

INGE HORMUTH (IH) 06323 6030  
SYLVIA WERNICKE (SW) 06323 980164  
NICOLE KRANZ (NK) 0171 3006731

### MJ/WJ U 14 - U20 UND ÄLTER SOWIE AKTIVE

ISOLDE MEIER (IM) 06323 6148  
JANINA MEIER (JM) 0621 67181152  
TIM MAFFENBEIER (TM) TIM.MAFFENBEIER@GMX.DE

### TRIATHLON

PATRIK DÖRINGER (PD) 0176 84889805  
TANJA RHEUDE (TR) 0152 03966741  
EVA HERBOLD (EH) 0171 2004666  
NICOLE KRANZ (NK) 0171 3006731

### LAUFTREFF

PETER KLEIN (PK) 0151 40370672  
MONIKA KLEIN (MK) 0151 68181452

### WALKING/NORDIC-WALKING

SYLVIA GUNTERMANN (SG) 0163 7827467  
**WIRBELSÄULENGYMNASTIK**  
TRUDY STERNFELD (TS) 0170 8363172

### SPORTABZEICHEN/FITNESS

STEPHANIE SANDER (SR) 0170 4449656  
HEINZ VOGELGESANG (HV) 0171 6840803

### KRAFTTRAINING

BENEDIKT MAYER (BM) BENEDIKT.MAYER1@GMX.DE

DIE ÜBUNGSLEITER BEANTWORTEN GERNE  
FRAGEN ZU DEN GENANNTEN TRAININGSZEITEN.



## Ein Verein stellt sich vor:

Mit fast 700 Mitgliedern ist der Leichtathletik Club Oberhaardt (kurz: LCO Edenkoben) ein Sportverein, der neben der intensiven leichtathletischen Jugendförderung auch ein umfangreiches Programm für Laufen, Triathlon und Breitensport anbietet. Ergänzt wird das Angebot durch Wirbelsäulengymnastik und Nordic-Walking.

Des Weiteren veranstaltet unser Verein seit 1979 das überregional bekannte Seniorensportfest - jetzt unter dem Namen MASTERS-Sportfest - und von 1995 bis 2025 den Rietburg-Berglauf als Teil des Pfälzer Berglaufpokals.

Seit 2025 veranstalten wir außerdem das Edenkobener Sparkassen-Abendsportfest mit Lauf- und Wurfdisziplinen!

Unsere Sportler konnten bereits zahlreiche Titel und Ehrungen bei Bezirks-, Pfalz- und Rheinland-Pfalz- sowie Deutschen Meisterschaften erringen. Selbstverständlich gehört zu unserem Vereinsleben auch das gesellige Miteinander während und nach dem Sport.

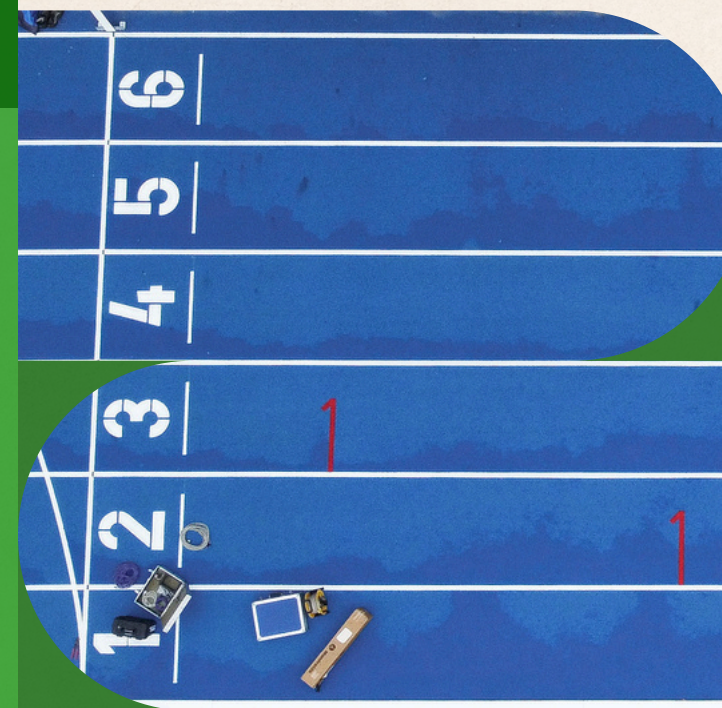
### Weitere Informationen und Anmeldung bei:

Heinz Vogelgesang, 1. Vorsitzender  
Telefon 06323-980048  
Vogelgesang-edenkoben@t-online.de

Peter Klein, 2. Vorsitzender  
Telefon 0151-40370672  
PeterKlein-lco@t-online.de



Leichtathletik Club  
Oberhaardt 1954 e.V.



## LCO Edenkoben

### Sommerprogramm

gültig ab dem 13.04.2026

oder individuelle Absprachen in den Gruppen

[www.lco-edenkoben.de](http://www.lco-edenkoben.de)

[sport1@lco-edenkoben.de](mailto:sport1@lco-edenkoben.de)





## Kinder

### BEWEGUNGFÖRDERUNG MOTORISCHE SCHULUNG

#### Mini I

Donnerstag 16:15 – 17:00 Uhr  
in der Regel im Stadion  
Kinder U6, Jahrgang 2021/22 ÜL: SP/NS/MK

#### Mini II

Donnerstag 17:00 – 18:00 Uhr  
in der Regel im Stadion  
Kinder U8, Jahrgang 2019/20 ÜL: SP/NS/MK

### KINDERLEICHTATHLETIK (KILA)

#### Kila II

Dienstag 16:15 – 18:15 Uhr  
in der Regel im Stadion  
Kinder U12, Jahrgang 2015/2016 ÜL: IH/SW

#### Kila I

Donnerstag 16:15 – 17:45 Uhr  
in der Regel im Stadion  
Kinder U10, Jahrgang 2017/2016 ÜL: SW/NK

## Jugendliche und Aktive

### LEICHTATHLETIK-TRAINING LEISTUNGSTRAINING

Dienstag 17:00 – 19:00 Uhr  
in der Regel im Stadion  
Aktive/M/WJ U14 – U20  
2014 und älter ÜL: IM /JM

Donnerstag 17:00 – 19:00 Uhr  
Stadion Edenkoben  
Aktive/M/WJ U14 – U20  
Jg. 2014 und älter ÜL: IM

Freitag 17:00 – 19:00 Uhr  
Sporthalle Gymnasium  
Aktive/ M/WJ U14 – U20  
2014 und älter ÜL: TM

### WALDLAUF

Montag 18:00 - ca. 20:00 Uhr  
Treffpunkt nach Absprache  
Aktive/M/WJ U14 – U20  
2014 und älter ÜL: IM



## Senioren / Masters

### SPORTABZEICHEN

Montag 18:30 – 20:00 Uhr  
Donnerstag 18:30 - 20:00 Uhr (bei Bedarf) ÜL: SR, HV

### LAUFTREFF

Mittwoch 19:00 Uhr, Parkplatz Friedensdenkmal  
Sonntag 9:45 Uhr Lolosruhe, Mitfahrgelegenheit  
9:30 Uhr am Herrenhaus ÜL: MK/PK

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Mittwoch 18:30 – 19:30 Uhr  
Schul- und Vereinssportanlage,  
bei schlechtem Wetter in der Halle ÜL: TS

### KRAFTTRAINING

Dienstag 19:00 - 20:15 Uhr  
Weinstraßenstadion (Kraftraum-Garage) ÜL: BM

### TRIATHLON

Montag 18:45 - 19:45 Uhr Leistungsschwimmen,  
Freibad Edesheim ÜL: TR/PD

Dienstag ab 18:00 Uhr Radtreff "leistungsorientiert"  
Touren nach Absprache, Treffpunkt Parkplatz Sporthalle  
Gymnasium Edenkoben ÜL: PD

Freitag ab 17:30 Uhr Radtreff "Jedermann & Einsteiger",  
Touren nach Absprache, Treffpunkt Parkplatz Sporthalle  
Gymnasium Edenkoben ÜL: PD/PK

# Sportangebote des LCO Edenkoben (Sommerprogramm 2026)



Montag:	18:00 – ca. 19:45 Uhr	Waldlauf Aktive WJ/MJ U14 – U20 (Jg. 2013 und älter)	IM	TP: nach Absprache
	18:30 – 20:00 Uhr	Training, Abnahme Sportabzeichen	SR/HV	Weinstraßenstadion
	18:30 Uhr	Walking/Nordic-Walking-Treff	SG	TP: nach Absprache
	18:45 – 19:45 Uhr	Leistungsschwimmen	TR	Freibad Edesheim (in Klärung)
Dienstag:	16:15 – 18:15 Uhr	Kinderleichtathletik WK/MK U12 (Jg. 2015 + 2016)	SW/IH	Weinstraßenstadion
	17:00 – 19:00 Uhr	Leistungstraining Aktive, WJ/MJ U14 – U20 (Jg. 2014 u. älter)	IM/JM	Weinstraßenstadion
	ab 18:00 Uhr	Radtraining (sportlich ausgerichtet), nach Absprache	PD	TP Parkpl. Gymn.
	19:00 - 20:15 Uhr	Krafttraining (Arme, Beine, im Krafraum - Garage)	BM	Weinstraßenstadion
Mittwoch:	19:00 Uhr	Lauftreff	PK/MK	TP: Parkpl. Friedensdenkmal
	18:30 – 19:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	TS	Schul- u. Vereinssportanlage
Donnerstag:	16:15 – 17:00 Uhr	Beweglichkeitsschulung „Minis I“ - Jahrgänge 2021/2022	SP/NS/MK	Weinstraßenstadion
	17:00 – 18:00 Uhr	Beweglichkeitsschulung „Minis II“ - Jahrgänge 2019/2020	SP/NS/MK	Weinstraßenstadion
	16:15 – 17:45 Uhr	Kinderleichtathletik WK/MK U10 (Jg. 2017 + 2018)	SW/NK	Weinstraßenstadion
	17:00 – 19:00 Uhr	Leistungstraining Aktive, WJ/MJ U14 – U20 (Jg. 2014 u. älter)	IM/JeM	Weinstraßenstadion
	18:30 – 20:00 Uhr	Training, Abnahme Sportabzeichen, bei Bedarf	SR/HV	Weinstraßenstadion
Freitag:	17:00 – 19:00 Uhr	Krafttraining Aktive, WJ/MJ U14 – U20 (Jg. 2014 u. älter)	TM	Sporthalle Gymnasium
	17:30 Uhr	Radtreff, Jedermann & Einsteiger“, Touren nach Absprache	PD/PK	TP Parkpl. Gymn..
Sonntag:	9:30 Uhr (oder 9:45 Uhr Lolosruhe)	Lauftreff Lolosruhe	PK/MK	TP: Herrenhaus