

Laufveranstaltungen 2017

	Datum	AS			Strecken	Startzeiten		
Tag	2017	17	Ort		km	1.Lauf	2.Lauf	3.Lauf
Sonntag	08. Jan	X	Alfter / Winterlaufserie		10/15/20	alle 8:00 - 13:00 Uhr		
Sonntag	22. Jan	X	Alfter / Winterlaufserie		10/15/20	alle 8:00 - 13:00 Uhr		
Sonntag	05. Feb	n	Insellauf Grafenwerth	K	5,0/15,0	10:10	10:00	-
Sonntag	05. Mrz	N	Leverkusen / Bayerkreuz	K	5,0/B10,0/C10,0	10:30	10:45	15:00
Samstag	11. Mrz	R	Ahruferlauf Altenahr-Ahrweiler		16,0	15:00	-	-
Sonntag	12. Mrz	N	Erfstadt-Liblar / Donatus	K	5,5/10,0/HM	13:15	12:00	11:00
Freitag	17. Mrz	n	Fühlinger See / Nachtlauf		7,5	20:00	-	-
Sonntag	19. Mrz	n	Königsforst	K	5,0/10,0/HM+M	10:00	10:00	12:00
Donnerstag	23. Mrz	i	Beueler Zehner		5,0/10,0	17:30	18:00	-
Sonntag	26. Mrz	n	Bad Godesberg	K	5,5/10,0	10:50	11:00	-
	26. Mrz	R	Ahrweiler / Ahrkreisstaffel		42,195	12:00	-	-
	26. Mrz	n	Köln-Müngersdorf		3,2/6,5/10,0	11:30	11:30	10:00
	26. Mrz	l	Venlo / Niederlande	K	5,0/10,0/HM	10:45	12:00	14:00
Montag	27. Mrz		Beginn Sommertraining / Halle			19:00	-	-
Sonntag	02. Apr	n	Bonn-Marathon		HM/M	08:45	10:30	-
Samstag	15. Apr	n	Ruppichteroth / Osterlauf	K	5,0/10,5/HM	14:50	14:55	15:00
	15. Apr	r	Erpeler Ley / Osterlauf	K	3,15/9,45	15:20	13:00	-
Montag	17. Apr	n	Kerpen / Osterlauf	K	5,0/10,0	13:30	14:30	-
Sonntag	23. Apr	n	Euskirchen / Stadtmauerlauf		4,8/9,6	11:00	11:00	-
Samstag	29. Apr	?	Obstblütenlauf	K	5,3	14:00	-	-
	29. Apr	n	Aggertalsperre / Gummersbach	K	5,6/10,0/HM	14:30	14:40	14:45
Sonntag	30. Apr	n	Köln / Severinsviertel		10,0	12:00	-	-
Montag	01. Mai	R	Mendig	K	5,0/10,0/HM	10:20	10:10	10:00
Mittwoch	03. Mai	l	Köln / Nachtlauf		10,0	21:15	-	-
Sonntag	07. Mai	N	Alfter	K	10,0/HM	10:00	10:40	-
	07. Mai	i	Frechen / + Teamcup	K	5,0/10,0	10:30	11:40	-
Samstag	13. Mai	R	Hönningen / Ahrtal-Team-Cup	K	5,6/10,0/16,0	17:00	17:00	17:00
Sonntag	14. Mai	i	Rheinsteig Extremlauf		35,2	08:15	-	-
	14. Mai	n	Hürth / Otto Maigler See	K	10,0/HM	09:50	10:05	-
Sonntag	21. Mai	n	Melpomene, Bonn-Ippendorf	K	5,0/10,0	10:00	10:00	-
	21. Mai	l	Stadtlauf Köln	K	6,6/10,0	11:00	12:30	-
Donnerstag	25. Mai	R	Westum / Ahrtal-Team-Cup	K	5,0/10,0/HM	09:55	09:50	10:00
Samstag	27. Mai	n	Brühler Stadtlauf	K	5,0/10,0	16:00	17:00	-
	27. Mai	r	ING Nachtmarathon, Luxemburg		HM/M	19:00	19:00	-
	27. Mai	n	Monschau-Mützenich	K	5,0/10,0/HM	15:20	17:00	17:15
Samstag	03. Jun	R	Mitternachtslauf Kröv (Pfingsten)	K	3,8/9,4	20:00	B 21:30	A 23:00
	03. Jun	R	Jammelshofen / Ahrtal-Team-Cup	K	3,0/10,0/HM	17:05	17:00	17:00

Laufveranstaltungen 2017

	Datum	AS			Strecken	Startzeiten		
Tag	2017	17	Ort		km	1.Lauf	2.Lauf	3.Lauf
Sonntag	04. Jun	R	Bad Breisig-Rheineck (Pfungsten)	K	5,0	12:50	-	-
Samstag	10. Jun		Grillfest / Sportlerheim Ersdorf			14:00	-	-
Sonntag	11. Jun	R	Dernau / Ahrtal-Team-Cup	K	3,8/10,0/20,0	10:45	09:00	09:00
	11. Jun	n	Duisburg		HM/M	09:10	09:30	-
	11. Jun	i	Kölner Friedenslauf	K	10,0	10:00	-	-
	11. Jun	i	Lyondell-Basell, Wesseling	K	5,5/10,0/HM	09:45	09:55	10:00
Mittwoch	14. Jun	n	Bonner Nachtlauf		10,0	21:15	-	-
Samstag	17. Jun	R	Ahrathon, Ahrweiler / auch Staffel	K	5,0+10,0/HM/M	13:15	09:15	09:00
	17. Jun	R	Ahrathon / mit Kostüm / Gruppe		HM	09:30	-	-
	17. Jun	n	Spicher Zehner	K	5,0/10,0	16:10	17:30	-
	17. Jun	n	Kreuzweingarten	K	4,6/10,35	17:00	18:00	-
Sonntag	18. Jun		Rheinbach / Bürgerlauf		6,0		-	-
	18. Jun	dlv	Ladies Run, Köln		5,0/8,0	15:00	17:30	-
	18. Jun	i	Windeck	K	11,0	11:30	-	-
Donnerstag	22. Jun	i	Beuel / Teamlauf / Kostüm		6,3/9,4	16:00	16:00	-
Freitag	23. Jun	R	Koblenz / Firmenlauf		5,0	16:45	-	-
Samstag	24. Jun	n	Mutscheid	K	5,0/11,2/19,4	15:45	17:45	17:00
	24. Jun	n	Hennef	K	3,4/10,0/HM	15:05	16:00	15:00
	24. Jun	i	Le Petit Medoc, Königswinter	K	3,3/10,0	13:30	14:00	-
Sonntag	25. Jun	i	Breniger Berglauf	K	5,0/10,0	12:30	12:30	-
Freitag	30. Jun	i	Kerpen-Horrem	K	5,0/10,0	18:00	19:00	-
Samstag	01. Jul	i	Kölnpfad / Ultra (auch Staffel)		171,0	00:00	-	-
Sonntag	02. Jul	I	Rheinbacher Benefizlauf	K	5,0/10,0	10:30	11:30	-
Sonntag	09. Jul	I	Charitylauf Köln	K	5,0/10,0	12:00	12:00	-
Freitag	14. Jul	i	Geislar	K	10,0	19:00	-	-
	14. Jul	n	Zoolauf Köln	K	5,4/10,7	20:15	19:00	-
Freitag	28. Jul	i	Köln / Altstadtlauf	K	5,0/10,0	17:00	A18:00	B19:00
Sonntag	30. Jul	n	Köln-Gremberghoven (10 Meilen)	K	5,0/10,0/16,0	08:50	09:30	10:50
Freitag	04. Aug	R	Malberg / Berglauf		6,370	18:30	-	-
Samstag	19. Aug	R	Brohlbachtal Gamlen	K	5,0/10,0/HM	15:30	16:15	17:30
	19. Aug	n	Monte Sophia, Niederzier		5,3/10,0/28,1	15:40	16:40	16:30
Samstag	26. Aug	R	Panoramalauf Burg Are / Altenahr	K	16/33/52	09:30	09:30	09:30
	26. Aug	r	Maare-Mosel-Lauf, Gillenfeld	K	7,0/10,0/HM	17:00	17:45	18:00
Sonntag	27. Aug	i	Köln-Müngersdorf		14,0/21,1/28,0	10:00	10:00	10:00
Samstag	02. Sep	n	Scheven					
	02. Sep	n	Rur-Wurm-Lauf Unterbruch		14,0			
Sonntag	03. Sep		Waldkapellenlauf Rheinbach					-

Laufveranstaltungen 2017

	Datum	AS			Strecken	Startzeiten		
Tag	2017	17	Ort		km	1.Lauf	2.Lauf	3.Lauf
	03. Sep	i	Sechtemer Burgenlauf	K	5,0/10,0	14:30	16:15	-
Donnerstag	07. Sep		Vereinsmeisterschaft	K	?	19:00	-	-
Freitag	08. Sep		Siegerehrung / Zur Post			19:00	-	-
Samstag	09. Sep	n	Wesseling / Rheinuferlauf		11,2/HM	14:00	15:30	-
Sonntag	10. Sep	i	Köln / Brückenlauf		6,5/15,0	10:00	10:00	-
	10. Sep	n	Löwenburglauf		15,6	11:00	-	-
Donnerstag	14. Sep	l	Bonn / Firmenlauf		5,7	18:00	-	-
Sonntag	17. Sep	R	Laacher See, Mendig	K	5/W10/M10	10:05	10:20	10:55
	17. Sep	i	Fühlinger See	K	5,0/10,0/HM	10:30	09:15	10:40
Freitag	22. Sep	R	Rheinhöhenlauf, Vettelschoß		14,0	17:30	-	-
	22. Sep	n	Nachtlauf Zons (7 Meilen)		5,0/11,263	19:00	20:00	-
Samstag	23. Sep	i	Colourlauf Köln	K	5,0/10,0			-
	23. Sep	R	Rheinhöhenlauf, Vettelschoß	K	5,2/HM	13:00	13:00	-
Sonntag	24. Sep	R	Rheinhöhenlauf, Vettelschoß		15,0	11:00	-	-
	24. Sep	r	Polch	K	5,0/A10,0/B10,0	12:30	13:45	14:30
	24. Sep	n	Siegburg / Citylauf	K	4,0/10,0	13:20	12:00	-
	24. Sep	n	Köln-Bickendorf / Büdchenlauf	K	5,0/10,0	11:30	12:30	-
	24. Sep	i	Null Hunger Lauf Bonn		5,0/10,0	11:00	12:00	-
	24. Sep	i	Erfstadt-Lechenich / Citylauf mit Staffel	K	5,0/10,0	15:00	11:30	-
	24. Sep	r	Eifelsteig Gerolstein	K	7,0/12:0			-
Sonntag	01. Okt	n	Köln-Marathon		HM/M	08:30	11:30	-
Montag	02. Okt		Beginn Bahntraining			18:00	-	-
Dienstag	03. Okt	r	Koblenz / Festungslauf		9,4	10:00	-	-
Samstag	14. Okt	i	Hangelar	K	5,0/10,0	14:45	15:30	-
Sonntag	15. Okt	n	Weilerswist	K	5,0/10,0	12:30	13:30	-
Sonntag	22. Okt	i	Bonn-Pützchen / 3-Brücken-Lauf		10/15/30	09:20	09:40	09:00
Samstag	28. Okt	N	Obstmeile Altend.-Ersdorf	K	5,3/9,6/16,0	15:40	14:00	15:30
Sonntag	29. Okt	n	Königswinter / Drachenlauf		26,0	11:00	-	-
Sonntag	05. Nov	n	Rursee-Marathon		16,5/M	11:00	10:30	-
	05. Nov	l	Merzbach	K	5,0/10,0	12:00	12:45	-
Samstag	11. Nov	n	Bonn / Reservistenlauf		HM	09:30	-	-
Sonntag	12. Nov		Alfter / Winterlaufserie		10/15/20	alle 8:00 - 13:00 Uhr		
	12. Nov	l	Platinman / Hennef		10,0/25,7	10:30	11:00	-
Samstag	18. Nov	n	Erfllauf Neuss	K	5,0/15,0	13:00	14:00	-
	18. Nov	n	Porz	K	5,0/10,0/HM	11:05	11:25	12:25
	18. Nov	n	Bad Godesberg	K	5,9/15,0	14:50	14:55	-
Sonntag	03. Dez	i	Mondorf / Weihnachtslauf	K	5,0/10,0	10:25	11:25	-

