

Laufveranstaltungen 2018

	Datum	AS			Strecken	Startzeiten		
Tag	2018	18	Ort		km	1.Lauf	2.Lauf	3.Lauf
Sonntag	07. Jan	X	Alfter / Winterlaufserie		10/15/20	alle 8:00 - 13:00 Uhr		
Sonntag	21. Jan	X	Alfter / Winterlaufserie		10/15/20	alle 8:00 - 13:00 Uhr		
Sonntag	04. Feb	i	Insellauf Grafenwerth	K	5,0/15,0	10:10	10:00	-
Sonntag	04. Mrz	n	Leverkusen / Bayerkreuz	K	5,0/B10,0/C10,0	10:30	10:45	15:00
Samstag	10. Mrz	R	Ahruferlauf Altenahr-Ahrweiler		16,0	15:00	-	-
Sonntag	11. Mrz	n	Erfstadt-Liblar / Donatus	K	5,5/10,0/HM	13:15	12:00	11:00
Freitag	16. Mrz	n	Fühlinger See / Nachtlauf		7,5	20:00	-	-
Sonntag	18. Mrz	n	Königsforst	K	5,0/10,0/HM+M	10:00	10:00	12:00
	18. Mrz	R	Dernau / Ahrkreisstaffel		42,195	12:00	-	-
	18. Mrz	n	Köln-Müngersdorf		3,2/6,5/10,0	11:30	11:30	10:00
Sonntag	25. Mrz	n	Bad Godesberg	K	5,5/10,0	10:50	11:00	-
Montag	26. Mrz		Beginn Sommertraining / Halle			19:00	-	-
Samstag	31. Mrz	n	Ruppichterath / Osterlauf	K	5,0/10,5/HM	14:50	14:55	15:00
	31. Mrz	r	Erpeler Ley / Osterlauf	K	3,15/9,45	15:20	13:00	-
Donnerstag	05. Apr	i	Beueler Zehner		5,0/10,0	17:30	18:00	-
Samstag	14. Apr	i	Aggertalsperre / Gummersbach	K	5,6/10,0/HM	14:30	14:40	14:45
Sonntag	15. Apr	n	Bonn-Marathon		HM/M	08:45	10:30	-
Samstag	21. Apr	R	Hönningen / Ahrtal-Team-Cup	K	5,6/10,0/16,0	17:05	17:00	17:00
Sonntag	29. Apr	n	Euskirchen / Stadtmauerlauf		4,8/9,6	11:00	11:00	-
	29. Apr	i	Köln / Severinsviertel		5,0/10,0	12:00	12:00	-
Dienstag	01. Mai	X	Mendig	K	5,0/10,0/HM/M	10:20	10:10	10:00
Donnerstag	03. Mai		Obstblütenlauf	K	5,3	19:00	-	-
Freitag	04. Mai		Siegerehrung / Ohm Hein			19:00	-	-
Sonntag	06. Mai	N	Alfter	K	10,0/HM	10:00	10:40	-
	06. Mai	I	Frechen	K	5,0/10,0	10:00	12:20	-
Mittwoch	09. Mai	I	Köln / Nachtlauf		10,0	21:15	-	-
Donnerstag	10. Mai	R	Westum / Ahrtal-Team-Cup	K	5,0/10,0/HM	09:55	09:50	10:00
Samstag	12. Mai	r	ING Nachtmarahton, Luxemburg		HM/M	19:00	19:00	-
Sonntag	13. Mai	n	Hürth / Otto Maigler See	K	10,0/HM	09:50	10:05	-
	13. Mai	n	Melpomene, Bonn-Ippendorf	K	5,0/10,0	10:00	10:00	-
Samstag	19. Mai	R	Mitternachtslauf Kröv (Pfingsten)	K	3,8/9,4	20:00	B 21:30	A 23:00
	19. Mai	R	Jammelshofen / Ahrtal-Team-Cup	K	3,0/10,0/HM	17:05	17:00	17:00
Sonntag	20. Mai	R	Bad Breisig-Rheineck (Pfingsten)	K	5,0	12:50	-	-
Samstag	26. Mai	n	Brühler Stadtlauf	K	5,0/10,0	16:00	17:00	-
	26. Mai	n	Monschau-Mützenich	K	5,0/10,0/HM	15:20	17:00	17:15
Mittwoch	30. Mai	n	Bonner Nachtlauf		10,0	21:15	-	-
Sonntag	10. Jun	R	Dernau / Ahrtal-Team-Cup	K	5,0/10,0/20,0	10:45	09:00	09:00

Laufveranstaltungen 2018

	Datum	AS			Strecken	Startzeiten		
Tag	2018	18	Ort		km	1.Lauf	2.Lauf	3.Lauf
	10. Jun	n	Leverkusen		HM			-
	10. Jun	i	Lyondell-Basell, Wesseling	K	5,5/10,0/HM	09:45	09:55	10:00
Freitag	15. Jun	n	Kerpen-Horrem	K	5,0/10,0	18:00	19:00	-
Samstag	16. Jun	R	Ahrathon, Ahrweiler / auch Staffel	K	5,0+10,0/HM/M	13:15	09:15	09:00
	16. Jun	R	Ahrathon / mit Kostüm / Gruppe		HM	09:30	-	-
	16. Jun	n	Kreuzweingarten	K	4,6/10,35	17:00	18:00	-
Sonntag	17. Jun	i	Ladies Run, Köln		5,0/10,0	15:00	17:30	-
	17. Jun	i	Windeck	K	7,0/11,0	11:30	11:30	-
Donnerstag	21. Jun	i	Beuel / Teamlauf / Kostüm		6,3/9,4	16:00	16:00	-
Freitag	22. Jun	r	Koblenz / Firmenlauf		5,0	16:45	-	-
Samstag	23. Jun	n	Mutscheid	K	5,0/11,2/19,4	15:45	17:45	17:00
	23. Jun	n	Hennef	K	3,4/10,0/HM	15:05	16:00	15:00
Samstag	23. Jun	n	Spicher Zehner	K	5,0/10,0	16:10	17:30	-
Sonntag	24. Jun		Grillfest / Sportlerheim Ersdorf			14:00	-	-
	24. Jun	l	Breniger Berglauf	K	5,0/10,0	12:00	12:00	-
Samstag	30. Jun	l	Le Petit Medoc, Königswinter	K	3,65/11,0	13:30	14:00	-
Samstag	30. Jun		Kölnpfad / Ultra (auch Staffel)		171,0	00:00	-	-
Sonntag	?		Rheinbacher Benefizlauf	K	5,0/10,0	10:30	11:30	-
Sonntag	01. Jul	i	Rheinbach / Bürgerlauf		6,0	12:00	-	-
Freitag	06. Jul	i	Geislar	K	5,0/10,0	19:00		-
	06. Jul	l	Malberg / Berglauf		6,370	18:30	-	-
	06. Jul	l	Rhein-Ahr-Marsch / ab Rheinbach		100,0	20:00	-	-
Samstag	07. Jul	l	Rhein-Ahr-Marsch / ab Remagen		50,0	08:00	-	-
Sonntag	08. Jul	i	10 Meilen Köln	K	5,0/10,0/16,1	08:50	09:30	10:50
Freitag	13. Jul	n	Zoolauf Köln	K	5,4/10,7	20:15	19:00	-
Sonntag	15. Jul	n	Kölner Friedenslauf	K	10,0	10:00	-	-
Freitag	27. Jul	i	Köln / Altstadtlauf	K	5,0/10,0	17:00	A18:00	B19:00
Sonntag	12. Aug	n	Monschau-Marathon		M	07:50	-	-
Samstag	18. Aug	R	Brohlbachtal Gamlen	K	5,0/10,0/HM	15:30	16:15	17:30
Samstag	25. Aug	R	Panoramalauf Burg Are / Altenahr	K	5,75/16/33/52	17:00	9:30 alle drei	
	25. Aug	r	Maare-Mosel-Lauf, Gillenfeld	K	7,0/10,0/HM	17:00	17:45	18:00
Sonntag	26. Aug	n	Köln-Müngersdorf		14,0/21,1/28,0	10:00	10:00	10:00
Samstag	01. Sep	n	Rur-Wurm-Lauf Unterbruch		14,065	15:00	-	-
Sonntag	02. Sep	l	Rheinsteig Extremelauf		35,2	09:15	-	-
	02. Sep	i	Sechtemer Burgenlauf	K	5,0/10,0	14:30	16:15	-
Donnerstag	06. Sep		Vereinsmeisterschaft	K	?	19:00	-	-
Freitag	07. Sep		Siegerehrung / Ohm Hein			19:00	-	-

Laufveranstaltungen 2018

	Datum	AS			Strecken	Startzeiten		
Tag	2018	18	Ort		km	1.Lauf	2.Lauf	3.Lauf
Samstag	08. Sep	n	Wesseling / Rheinuferlauf		11,2/HM	14:00	15:30	-
Sonntag	09. Sep	n	Löwenburglauf		15,6	11:00	-	-
Donnerstag	13. Sep	l	Bonn / Firmenlauf		5,7	18:00	-	-
Sonntag	16. Sep	R	Laacher See, Mendig	K	5,0/W10,0/M10,0	10:00	10:40	11:05
	16. Sep	n	Fühlinger See	K	5,0/10,0/HM	10:30	09:15	10:40
	16. Sep	i	Siegburg / Citylauf	K	5,0/10,0	13:20	12:00	-
Freitag	21. Sep	R	Rheinhöhenlauf, Vettelschoß		14,0	17:30	-	-
	22. Sep	i	Colourlauf Köln	K	5,0/10,0			-
Samstag	22. Sep	R	Rheinhöhenlauf, Vettelschoß	K	5,2/HM	13:00	13:00	-
Sonntag	23. Sep	R	Rheinhöhenlauf, Vettelschoß		15,0	11:00	-	-
	23. Sep	r	Polch	K	5,0/A10,0/B10,0	12:30	13:45	14:30
	23. Sep	r	Eifelsteig Gerolstein	K	7,9/12,0			-
Freitag	28. Sep	n	Nachtlauf Zons (7 Meilen)		5,0/11,263	19:00	20:00	-
Sonntag	30. Sep	i	Köln-Bickendorf / Büdchenlauf	K	5,0/10,0	11:30	12:30	-
	30. Sep	l	Null Hunger Lauf Bonn		5,0/10,0	11:00	12:30	-
	30. Sep	n	Erfstadt-Lechenich / Citylauf mit Staffel	K	5,0/10,0	15:00	11:30	-
Montag	01. Okt		Beginn Bahntraining			18:00	-	-
Sonntag	07. Okt	n	Köln-Marathon		HM/M	08:30	11:30	-
Samstag	13. Okt	i	Hangelar	K	5,0/10,0	14:45	15:30	-
Sonntag	21. Okt	n	Weilerswist	K	5,0/10,0	12:30	13:30	-
	21. Okt	i	Bonn-Pützchen / 3-Brücken-Lauf		10/15/30	09:20	09:40	09:00
Samstag	27. Okt	N	Obstmeile Altend.-Ersdorf	K	5,3/9,6/16,0	15:40	14:00	15:30
	27. Okt	n	Porz	K	5,0/10,0/HM	11:05	11:25	12:25
Sonntag	28. Okt	n	Königswinter / Drachenlauf		26,0	11:00	-	-
Samstag	03. Nov	n	Rursee-Marathon		16,5/M	11:00	10:30	-
	03. Nov	n	Bad Godesberg	K	5,9/15,0	14:50	14:55	-
Sonntag	04. Nov	n	Merzbach	K	5,0/10,0	12:00	12:45	-
Samstag	10. Nov	l	Bonn / Reservistenlauf		HM	09:30	-	-
Sonntag	11. Nov	i	Platinman / Hennef		10,25/28,35	10:30	11:00	-
	11. Nov	l	Alfter / Winterlaufserie		10/15/20	alle 8:00 - 13:00 Uhr		
Samstag	17. Nov	n	Erfthlauf Neuss	K	5,0/15,0	13:00	14:00	-
Sonntag	02. Dez	n	Mondorf / Weihnachtslauf	K	5,0/10,0	10:25	11:25	-
	02. Dez	i	Köln Nikolauslauf		6,5/A10,0/B10,0		10:00	11:30
Sonntag	02. Dez	l	Alfter / Winterlaufserie		10/15/20	alle 8:00 - 13:00 Uhr		
Sonntag	09. Dez	i	Siebengebirgs-Marathon		HM/M	09:00	10:00	-
	09. Dez	l	Alfter / Winterlaufserie		10/15/20	alle 8:00 - 13:00 Uhr		
Sonntag	16. Dez	l	Alfter / Winterlaufserie		10/15/19	alle 8:00 - 13:00 Uhr		

Laufveranstaltungen 2018

	Datum	AS			Strecken	Startzeiten		
Tag	2018	18	Ort		km	1.Lauf	2.Lauf	3.Lauf
Samstag	29. Dez		Endspurtlauf Rheinbach	K	5,0/10,0	14:00	14:00	-
Montag	31. Dez	i	Silvesterlauf Steinbach	K	3,0/9,0	13:45	14:30	-
	31. Dez	R	Silvesterlauf Wehr	K	5,0/10,6	12:00	12:00	-
	31. Dez	i	Silvesterlauf Bonn		5,0/10,0	12:00	13:00	-
			Kinderläufe =	K				
		X	Termine + Startzeiten aus Ausschreibungen 2018					
		x	Termine aus Ausschreibungen 2018 / Startzeiten Vorjahr					
		N	Termine + Startzeiten aus Laufkalender Nordrhein 2018					
		R	Termine + Startzeiten aus Laufkalender Rheinland 2018					
		n+r	Termine aus Nordrhein + Rheinland 2018 / Startzeiten Vorjahr					
		I	Termine + Startzeiten aus Internet					
		i	Termine aus Internet / Startzeiten aus Vorjahr					
		dlv	Termine aus Laufkalender DLV / Zeiten aus Vorjahr					
Bei diesen markierten Läufen ist der Start erwünscht								