

# Laufveranstaltungen 2019

	Datum	AS		Strecken	Startzeiten		
Tag	2019	19	Ort	km	1.Lauf	2.Lauf	3.Lauf
Sonntag	06. Jan	I	Alfter / Winterlaufserie	10/15/20	alle 8:00	- 13:00	Uhr
Sonntag	20. Jan	I	Alfter / Winterlaufserie	10/15/20	alle 8:00	- 13:00	Uhr
Sonntag	03. Feb	I	Insellauf Grafenwerth	K 5,0/15,0	10:10	10:00	-
Donnerstag	28. Feb	I	Sektlauf Köln	3,0/11,0	11:11	11:11	-
<b>Samstag</b>	<b>09. Mrz</b>	<b>r</b>	<b>Ahruferlauf Altenahr-Ahrweiler</b>	<b>16,0</b>	<b>15:00</b>	-	-
Sonntag	10. Mrz	n	Leverkusen / Bayerkreuz	K 5,0/B10,0/C10,0	10:30	10:45	15:00
	10. Mrz	n	Erfstadt-Liblar / Donatus	K 5,5/10,0/HM	13:15	12:00	11:00
Freitag	15. Mrz	n	Fühlinger See / Nachtlauf	7,5	20:00	-	-
Sonntag	17. Mrz	n	Königsforst	K 5,0/10,0/HM+M	10:00	10:00	12:00
	17. Mrz	n	Köln-Müngersdorf	3,2/6,5/10,0	11:30	11:30	10:00
Sonntag	24. Mrz	n	Bad Godesberg	K 5,5/10,0	10:50	11:00	-
	24. Mrz	R	Bad Neuenahr / Ahrkreisstaffel	42,195	12:00	-	-
Donnerstag	28. Mrz	I	Beueler Zehner	5,0/10,0	17:30	18:00	-
Samstag	30. Mrz		18 Jahre Achim`s Sportshop (mit Laufschiuhfest)				
<b>Montag</b>	<b>01. Apr</b>		<b>Beginn Sommertraining / Halle</b>		<b>19:00</b>	-	-
Samstag	06. Apr	n	Aggertalsperre / Gummersbach	K 5,6/10,0/HM	14:30	14:40	14:45
Sonntag	07. Apr	n	Bonn-Marathon	HM/M	08:45	10:30	-
<b>Montag</b>	<b>15. Apr</b>		<b>Jubiläumstrainingslauf (25 Jahre)</b>		<b>19:00</b>	-	-
Samstag	20. Apr	n	Ruppichterath / Osterlauf	K 5,0/10,5/HM	14:50	14:55	15:00
	20. Apr	r	Erpeler Ley / Osterlauf	K 3,15/9,45	15:20	13:00	-
Sonntag	28. Apr	n	Euskirchen / Stadtmauerlauf	4,8/9,6	11:00	11:00	-
	28. Apr	n	Köln / Severinsviertel	5,0/10,0	12:00	12:00	-
<b>Mittwoch</b>	<b>01. Mai</b>	<b>R</b>	<b>Mendig</b>	<b>K 5,0/10,0/HM/M</b>	<b>10:20</b>	<b>10:10</b>	<b>10:00</b>
<b>Sonntag</b>	<b>05. Mai</b>	<b>N</b>	<b>Alfter</b>	<b>K 10,0/HM</b>	<b>10:00</b>	<b>10:40</b>	<b>-</b>
	05. Mai	I	Frechen	K 5,0/10,0	11:00	12:20	-
<b>Samstag</b>	<b>11. Mai</b>	<b>R</b>	<b>Hönningen / Ahrtal-Team-Cup</b>	<b>K 5,6/10,0/16,0</b>	<b>17:05</b>	<b>17:00</b>	<b>17:00</b>
Sonntag	12. Mai	n	Hürth / Otto Maigler See	K 10,0/HM	09:50	10:05	-
Sonntag	19. Mai	n	Melpomene, Bonn-Ippendorf	K 5,0/10,0	10:00	10:00	-
Samstag	25. Mai	n	Brühler Stadtlauf	K 5,0/10,0	16:00	17:00	-
	25. Mai	n	Monschau-Mützenich	K 5,0/10,0/HM	15:20	17:00	17:15
<b>Donnerstag</b>	<b>30. Mai</b>	<b>R</b>	<b>Westum / Ahrtal-Team-Cup</b>	<b>K 5,0/10,0/HM</b>	<b>09:55</b>	<b>09:50</b>	<b>10:00</b>
<b>Samstag</b>	<b>01. Jun</b>	<b>I</b>	<b>Lantershofen / Ahrtal-Team-Cup</b>	<b>K 5,0/10,0</b>	<b>17:00</b>	<b>17:00</b>	<b>-</b>
Samstag	08. Jun	R	Mitternachtslauf Kröv (Pfungsten)	K 3,8/9,4	20:00	B 21:30	A 23:00
Sonntag	09. Jun	R	Bad Breisig-Rheineck (Pfungsten)	K 5,0	12:50	-	-
Freitag	14. Jun	n	Kerpen-Horrem	K 5,0/10,0	18:00	19:00	-
Samstag	15. Jun	R	Ahrathon, Ahrweiler / auch Staffel	K 5,0+11,1/HM/M	ab 11:30	ab 9:10	09:00
	15. Jun	R	Ahrathon / mit Kostüm / Gruppe	HM	09:25	-	-
	15. Jun	n	Spicher Zehner	K 5,0/10,0	16:10	17:30	-
	15. Jun	n	Kreuzweingarten	K 4,6/10,35	17:00	18:00	-
<b>Sonntag</b>	<b>16. Jun</b>	<b>R</b>	<b>Dernau / Ahrtal-Team-Cup</b>	<b>K 5,0/10,0/20,0</b>	<b>10:00</b>	<b>09:00</b>	<b>09:00</b>
	16. Jun	I	Leverkusen	5,0/10,0/HM	09:00	08:50	09:00
	16. Jun	i	Lyondell-Basell, Wesseling	K 5,5/10,0/HM	09:45	09:55	10:00
	16. Jun	i	Ladies Run, Köln	5,0/10,0	15:00	17:30	-

# Laufveranstaltungen 2019

	Datum	AS		Strecken	Startzeiten		
Tag	2019	19	Ort	km	1.Lauf	2.Lauf	3.Lauf
Mittwoch	19. Jun	n	Bonner Nachtlauf	10,0	21:15	-	-
Samstag	22. Jun	n	Hennef	K 3,4/10,0/HM	15:05	16:00	15:00
<b>Sonntag</b>	<b>23. Jun</b>		<b>Grillfest / Sportlerheim Erzdorf</b>		<b>14:00</b>	-	-
Donnerstag	27. Jun	l	Beuel / Teamlauf / Kostüm	K 6,3/9,4	17:00	17:00	-
Freitag	28. Jun	r	Koblenz / Firmenlauf	5,0	16:45	-	-
<b>Samstag</b>	<b>29. Jun</b>	<b>i</b>	<b>Kölnpfad / Ultra (auch Staffel)</b>	<b>171,0</b>	<b>00:00</b>	-	-
	29. Jun	l	Le Petit Medoc, Königswinter	K 3,65/11,0	13:30	14:00	-
Sonntag	30. Jun	l	Windeck	K 7,0/11,0	11:40	11:30	-
<b>Sonntag</b>	<b>?</b>		<b>Rheinbacher Benefizlauf</b>	<b>K 5,0/10,0</b>	<b>10:30</b>	<b>11:30</b>	-
<b>Sonntag</b>	<b>?</b>		<b>Rheinbach / Bürgerlauf</b>	<b>6,0</b>	<b>12:15</b>	-	-
Freitag	05. Jul	i	Geislar	K 5,0/10,0	19:00	19:00	-
	05. Jul	i	Rhein-Ahr-Marsch / ab Rheinbach	100,0	20:00	-	-
Samstag	06. Jul	i	Rhein-Ahr-Marsch / ab Remagen	22,0/50,0	10:00	08:00	-
Sonntag	07. Jul	i	10 Meilen Köln	K 5,0/10,0/16,1	08:50	09:30	10:50
Freitag	12. Jul	n	Zoolauf Köln	K 5,4/10,7	20:15	19:00	-
Sonntag	14. Jul	i	Kölner Friedenslauf	K 10,0	10:00	-	-
Samstag	20. Jul	i	6h-Lauf Heimerzheim	6-Stunden	12:00	-	-
Freitag	26. Jul	l	Köln / Altstadtlauf	K 5,0/10,0	17:00	A18:00	B19:00
Sonntag	04. Aug	l	Kölner Treppenlauf	714 Stufen	10:00	-	-
Freitag	09. Aug	l	Malberg / Berglauf	6,370	18:30	-	-
Samstag	10. Aug	R	Brohlbachtal Gamlen	K 5,0/10,0/HM	15:30	16:15	17:30
Sonntag	11. Aug	n	Monschau-Marathon	M/56,0	08:00	06:05	-
Sonntag	25. Aug	n	Köln-Müngersdorf	14,0/21,1/28,0	10:00	10:00	10:00
Freitag	30. Aug	l	Bergheim	K 3,3/6,6/10,0	19:00	19:00	19:00
<b>Samstag</b>	<b>31. Aug</b>	<b>R</b>	<b>Panoramalauf Burg Are / Altenahr</b>	<b>K 5,75/16/33/52</b>	<b>17:00</b>	<b>9:30 alle drei</b>	
	31. Aug	r	Maare-Mosel-Lauf, Gillenfeld	K 7,0/10,0/HM	17:00	17:45	18:00
Sonntag	01. Sep	l	Sechtemer Burgenlauf	K 5,0/10,0	14:00	16:30	-
<b>Donnerstag</b>	<b>05. Sep</b>		<b>Vereinsmeisterschaft</b>	<b>K ?</b>	<b>19:00</b>	-	-
<b>Freitag</b>	<b>06. Sep</b>		<b>Siegerehrung</b>		<b>19:00</b>	-	-
Sonntag	08. Sep	l	Löwenburglauf	15,6	11:00	-	-
Donnerstag	12. Sep	l	Bonn / Firmenlauf	5,7	18:00	-	-
<b>Sonntag</b>	<b>15. Sep</b>	<b>R</b>	<b>Laacher See, Mendig</b>	<b>K 5,0/W10,0/M10,0</b>	<b>10:10</b>	<b>11:10</b>	<b>10:50</b>
	<b>15. Sep</b>	<b>n</b>	<b>Fühlinger See</b>	<b>K 5,0/10,0/HM</b>	<b>10:30</b>	<b>09:15</b>	<b>10:40</b>
	15. Sep	n	Siegburg / Citylauf	K 5,0/10,0	13:20	12:00	-
Freitag	20. Sep	i	Rheinhöhenlauf, Vettelschoß	14,0	17:30	-	-
Samstag	21. Sep	i	Colourlauf Köln	K 5,0/10,0			-
	21. Sep	i	Rheinhöhenlauf, Vettelschoß	K 5,2/HM	13:00	13:00	-
Sonntag	22. Sep	i	Rheinhöhenlauf, Vettelschoß	15,0	11:00	-	-
	<b>?</b>		Stadtwaldlauf Rheinbach	K 5,0/10,0	10:30	11:30	-
	22. Sep	r	Polch	K 5,0/A10,0/B10,0	12:30	13:45	14:30
	22. Sep	i	Eifelsteig Gerolstein / Start in Kerpen	K 7,9/12,0			-
Freitag	27. Sep	n	Nachtlauf Zons (7 Meilen)	5,0/11,263	19:00	20:00	-
Sonntag	29. Sep	i	Köln-Bickendorf / Büdchenlauf	K 5,0/10,0	11:30	12:30	-

# Laufveranstaltungen 2019

	Datum	AS		Strecken	Startzeiten		
Tag	2019	19	Ort	km	1.Lauf	2.Lauf	3.Lauf
	29. Sep	l	Null Hunger Lauf Bonn	5,0/10,0	11:00	12:30	-
	29. Sep	n	Erfstadt-Lechenich / Citylauf mit Staffel	K 5,0/10,0	15:00	11:30	-
<b>Mittwoch</b>	<b>02. Okt</b>		<b>Beginn Bahntraining</b>		<b>18:00</b>	-	-
Samstag	05. Okt	i	Hangelar	K 5,0/10,0	14:45	15:30	-
Sonntag	13. Okt	n	Köln-Marathon	HM/M	08:30	11:30	-
<b>Sonntag</b>	<b>20. Okt</b>	<b>n</b>	<b>Weilerswist</b>	<b>K 5,0/10,0</b>	<b>12:30</b>	<b>13:30</b>	<b>-</b>
	20. Okt	i	Bonn-Pützchen / 3-Brücken-Lauf	10/15/30	09:20	09:40	09:00
<b>Samstag</b>	<b>26. Okt</b>	<b>N</b>	<b>25. Obstmeile Altend.-Ersdorf</b>	<b>K 5,3/9,6/16,1</b>	<b>15:40</b>	<b>14:00</b>	<b>15:30</b>
	26. Okt	n	Porz	K 5,0/10,0/HM	11:05	11:25	12:25
Sonntag	27. Okt	n	Königswinter / Drachenlauf	26,0	11:00	-	-
Sonntag	03. Nov	n	Rursee-Marathon	16,5/M	11:00	10:30	-
	03. Nov	n	Merzbach	K 5,0/10,0	12:00	12:45	-
Samstag	09. Nov	n	Bonn / Reservistenlauf	HM	09:30	-	-
Sonntag	10. Nov	l	Platinman / Hennef	10,25/28,35	10:30	11:00	-
Sonntag	10. Nov		Alfter / Winterlaufserie	10/15/20	alle 8:00 - 13:00 Uhr		
Samstag	16. Nov	n	Erftlauf Neuss	K 5,0/15,0	13:00	14:00	-
Freitag	01. Dez		Rheinbacher Lichterlauf	ca. 7,0	18:00	19:00	-
Sonntag	01. Dez	i	Mondorf / Weihnachtslauf	K 5,0/10,0	10:25	11:25	-
	01. Dez	n	Kölner Nikolauslauf	6,5/A10,0/B10,0		10:00	11:30
Sonntag	01. Dez		Alfter / Winterlaufserie	10/15/20	alle 8:00 - 13:00 Uhr		
Sonntag	08. Dez	n	Bonner Nikolauslauf	3,5/6,7/10,0	15:00	15:00	15:00
	08. Dez	n	Siebengebirgs-Marathon	HM/M	09:00	10:00	-
Sonntag	15. Dez		Alfter / Winterlaufserie	10/15/20	alle 8:00 - 13:00 Uhr		
<b>Samstag</b>	<b>28. Dez</b>		<b>Endspurtlauf Rheinbach</b>	<b>K 5,0/10,0</b>	<b>14:00</b>	<b>14:00</b>	<b>-</b>
Sonntag	29. Dez		Alfter / Winterlaufserie	10/15/19	alle 8:00 - 13:00 Uhr		
<b>Dienstag</b>	<b>31. Dez</b>	<b>n</b>	<b>Silvesterlauf Steinbach</b>	<b>K 3,0/9,0</b>	<b>13:45</b>	<b>14:30</b>	<b>-</b>
	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	<b>Termine + Startzeiten aus Ausschreibungen 2019</b>				
		x	<b>Termine aus Ausschreibungen 2019 / Startzeiten Vorjahr</b>				
		N	<b>Termine + Startzeiten aus Laufkalender Nordrhein 2019</b>				
		R	<b>Termine + Startzeiten aus Laufkalender Rheinland 2019</b>				
		n+r	<b>Termine aus Nordrhein + Rheinland 2019 / Startzeiten Vorjahr</b>				
		l	<b>Termine + Startzeiten aus Internet</b>				
		i	<b>Termine aus Internet / Startzeiten aus Vorjahr</b>				
<b>Bei diesen markierten Läufen ist der Start erwünscht</b>							