

RSLC Lauf- und Trainingskalender 2019

Trainingszeiten bis 30.3.19
 Di: 19:00 BATUSA Mi:19:15 Realschule
 Fr: 16:00 BATUSA So:10:00 BATUSA

Trainingszeiten vom 31.3.19 bis 26.10.19
 Di: 19:00 BATUSA Fr: 18:30 BATUSA
 So: 10:00 BATUSA (Juni, Juli + Aug 9:00)



Stand: 24.01.19

Januar		Februar		März		April		Mai		Juni	
1 Di	Neujahr	1 Fr	lockerer DL	1 Fr	lockerer DL	1 Mo		1 Mi	Tag der Arbeit	1 Sa	(Stockholm M)
2 Mi	Hallentraining	2 Sa		2 Sa		2 Di	Lauf-ABC / Intervall	2 Do		2 So	langer DL (9:00Uhr) (Regensburg M/ DM/ HM/ VM)
3 Do		3 So	langer DL (Bad Füssing M/ HM/ 10k)	3 So	langer DL	3 Mi		3 Fr	schneller DL Start Fit in den Frühling	3 Mo	
4 Fr	lockerer DL	4 Mo		4 Mo		4 Do		4 Sa	(ROC Geretsried 10k)	4 Di	Lauf-ABC / Intervall
5 Sa		5 Di	lockerer DL	5 Di	lockerer DL (Fasching)	5 Fr	schneller DL 18:30 Uhr	5 So	(Meran HM,VM) (Mch Wings for Life 5 bis 100k)	5 Mi	
6 So	Hi. 3 Könige langer DL	6 Mi	Hallentraining	6 Mi	Hallentraining	6 Sa	(ROC Schaftlach 5k)	6 Mo		6 Do	
7 Mo		7 Do		7 Do		7 So	langer DL - Lauf!0-Schulung (Wien M/HM/MS)	7 Di	Lauf-ABC / Intervall	7 Fr	schneller DL
8 Di	Lockerer DL	8 Fr	lockerer DL	8 Fr	lockerer DL Mitgliederversammlung	8 Mo		8 Mi		8 Sa	(Trailrun Masters)
9 Mi	Hallentraining	9 Sa		9 Sa		9 Di	Lauf-ABC / Intervall	9 Do		9 So	Pfingstmontag langer DL
10 Do		10 So	langer DL	10 So	langer DL	10 Mi		10 Fr	schneller DL	10 Mo	Pfingstmontag
11 Fr	lockerer DL	11 Mo		11 Mo		11 Do		11 Sa		11 Di	Lauf-ABC / Intervall
12 Sa		12 Di	Lockerer DL	12 Di	lockerer DL	12 Fr	schneller DL	12 So	langer DL	12 Mi	
13 So	(Ismaning 17k)	13 Mi	Hallentraining	13 Mi	Hallentraining	13 Sa		13 Mo		13 Do	
14 Mo		14 Do		14 Do		14 So	Orientierungslauf	14 Di	Lauf-ABC / Intervall	14 Fr	Orientierungslauf
15 Di	Lockerer DL	15 Fr	lockerer DL	15 Fr	lockerer DL	15 Mo		15 Mi		15 Sa	(ZUT)
16 Mi	Hallentraining	16 Sa		16 Sa		16 Di	Lauf-ABC / Intervall	16 Do		16 So	langer DL
17 Do	Läuferinfo	17 So	Orientierungslauf	17 So	Orientierungslauf	17 Mi		17 Fr	schneller DL	17 Mo	
18 Fr	lockerer DL	18 Mo		18 Mo		18 Do		18 Sa	(ROC Schliersee HM; 10k; 7,5k)	18 Di	Lauf-ABC / Intervall
19 Sa		19 Di	lockerer DL	19 Di	lockerer DL	19 Fr	Karfreitag flotter DL	19 So	Salzburg M; MS;HM; 10k	19 Mi	
20 So	langer DL	20 Mi	Hallentraining	20 Mi	Hallentraining	20 Sa		20 Mo		20 Do	Fronleichnam
21 Mo		21 Do	RSLC Vorstandssitzung	21 Do		21 So	Ostersonntag langer DL	21 Di	Lauf-ABC / Intervall	21 Fr	schneller DL
22 Di	Lockerer DL	22 Fr	lockerer DL	22 Fr	lockerer DL	22 Mo	Ostermontag	22 Mi		22 Sa	
23 Mi	Hallentraining	23 Sa		23 Sa		23 Di	Lauf-ABC / Intervall	23 Do		23 So	langer DL
24 Do		24 So	(Ismaning 21,4k)	24 So	langer DL	24 Mi		24 Fr	schneller DL (Stoisser Alm 7k 650Hm) ?	24 Mo	
25 Fr	lockerer DL	25 Mo		25 Mo		25 Do		25 Sa		25 Di	Lauf-ABC / Intervall
26 Sa		26 Di	lockerer DL	26 Di	lockerer DL	26 Fr	schneller DL	26 So	langer DL	26 Mi	
27 So	lockerer DL	27 Mi	Hallentraining	27 Mi	Hallentraining	27 Sa		27 Mo		27 Do	
28 Mo		28 Do		28 Do		28 So	langer DL (Hamburg M/HM/MS)	28 Di	Lauf-ABC / Intervall	28 Fr	schneller DL
29 Di	Lockerer DL			29 Fr	Karfreitag flotter DL	29 Mo	Trainingslager	29 Mi		29 Sa	(ROC Blomberg 5k/500)
30 Mi	Hallentraining			30 Sa	(Forstenried HM; 10k)	30 Di	schneller DL	30 Do	Christi Himmelfahrt	30 So	langer DL (Sport Scheck Lauf HM; 10k)
31 Do				31 So	Zeitumstellung (Kalterer See HM/VM)			31 Fr	schneller DL		

Legende: Wichtige Termin in **fett** (in Klammern zur Info)
 DL= Dauerlauf TDL = Tempo-Dauerlauf
 Int = Intervalltraining Stabi = Rumpfstabilitätsübungen

gemeinsamer Wettkampf
 sonstiger Event

besonderes Training!
 Training (Batusa)

RSLC Lauf- und Trainingskalender 2019

Trainingszeiten vom 31.3.19 bis 26.10.19
 Di: 19:00 BATUSA Fr: 18:30 BATUSA
 So: 10:00 BATUSA (Juni, Juli + Aug 9:00)

Trainingszeiten vom 27.10.19 bis 25.03.20
 Di: 19:15 BATUSA Mi: 19:15 Realschule
 Fr: 16:00 BATUSA So: 10:00 BATUSA



Stand: 24.01.19

Juli		August		September		Oktober		November		Dezember	
1 Mo		1 Do		1 So	langer DL (10:00 Uhr)	1 Di	Lauf-ABC / Intervall	1 Fr	Allerheiligen flotter DL (16:00 Uhr)	1 So	Adventslauf
2 Di	Lauf-ABC / Intervall	2 Fr		2 Mo		2 Mi		2 Sa		2 Mo	
3 Mi		3 Sa	Trainingslager Eng	3 Di	Lauf-ABC / Intervall	3 Do	Tag der Dt. Einheit (Seehamer See 6k)	3 So	langer DL	3 Di	lockerer DL
4 Do		4 So	langer DL	4 Mi		4 Fr	schneller DL	4 Mo		4 Mi	Hallentraining
5 Fr	schneller DL	5 Mo		5 Do		5 Sa		5 Di	lockerer DL	5 Do	
6 Sa		6 Di	Lauf-ABC / Intervall	6 Fr	schneller DL	6 So	langer DL (3-Länder M/HM/VM)	6 Mi	Hallentraining	6 Fr	flotter DL
7 So	langer DL ROC Wolftratshausen 10k	7 Mi	(Schubräualm 7,5k 680Hm)	7 Sa	(ROC Gaissach 4,5 480)	7 Mo		7 Do		7 Sa	
8 Mo		8 Do		8 So	langer DL (Achensee 23,2k) (Isar-L)	8 Di	Lauf-ABC / Intervall	8 Fr	flotter DL	8 So	langer DL
9 Di	Lauf-ABC / Intervall	9 Fr	schneller DL	9 Mo		9 Mi		9 Sa		9 Mo	
10 Mi		10 Sa	(Dachau 10k)	10 Di	Lauf-ABC / Intervall	10 Do		10 So	langer DL	10 Di	lockerer DL
11 Do		11 So	langer DL (Allgäu Pan. 69k/M/HM)	11 Mi		11 Fr	flotter DL	11 Mo		11 Mi	Hallentraining
12 Fr	schneller DL Wolnzach 10k	12 Mo		12 Do		12 Sa		12 Di	lockerer DL	12 Do	
13 Sa		13 Di	Lauf-ABC / Intervall	13 Fr	schneller DL	13 So	langer DL München M/ HM/ 10k	13 Mi	Hallentraining	13 Fr	flotter DL
14 So	langer DL (Run4Trees HM; 10,3)	14 Mi		14 Sa		14 Mo		14 Do		14 Sa	
15 Mo		15 Do	Mariä Himmelfahrt (Brünsteinlauf 8,5/880)	15 So	Orientierungslauf (Altötting HM) (Oberhaching)	15 Di	Lauf-ABC / lockerer DL	15 Fr	flotter DL	15 So	langer DL (Ismaning 10k)
16 Di	Lauf-ABC / Intervall	16 Fr	schneller DL	16 Mo		16 Mi		16 Sa		16 Mo	
17 Mi		17 Sa		17 Di	Lauf-ABC / Intervall	17 Do		17 So	Orientierungslauf	17 Di	lockerer DL
18 Do		18 So	Orientierungslauf	18 Mi		18 Fr	flotter DL	18 Mo		18 Mi	Hallentraining
19 Fr	Orientierungslauf	19 Mo		19 Do		19 Sa	(Simsee HM)	19 Di	lockerer DL	19 Do	
20 Sa	(ROC Hohenburg 8k)	20 Di	Lauf-ABC / Intervall	20 Fr	schneller DL	20 So	Bottwartal UM/M/HM/10k	20 Mi	Hallentraining	20 Fr	flotter DL
21 So	langer DL	21 Mi		21 Sa	(Bad Kohlgrub OBB-MS)	21 Mo		21 Do		21 Sa	
22 Mo		22 Do		22 So	Tegernseelauf HM/ 10k	22 Di	Lauf-ABC / lockerer DL	22 Fr	flotter DL Jahresabschlussfeier	22 So	langer DL
23 Di	Lauf-ABC / Intervall	23 Fr	schneller DL	23 Mo		23 Mi		23 Sa		23 Mo	
24 Mi		24 Sa		24 Di	Lauf-ABC / Intervall	24 Do		24 So	langer DL	24 Di	Heilig Abend
25 Do		25 So	langer DL	25 Mi		25 Fr	flotter DL	25 Mo		25 Mi	1. Weihnachtsfeiertag
26 Fr	schneller DL	26 Mo		26 Do		26 Sa		26 Di	lockerer DL	26 Do	2. Weihnachtsfeiertag lockerer DL (10:00 Uhr)
27 Sa		27 Di	Lauf-ABC / Intervall	27 Fr	schneller DL	27 So	Marktlauf 10M;10k Zeitumstellung	27 Mi	Hallentraining	27 Fr	flotter DL
28 So	langer DL	28 Mi		28 Sa	(ROC Moosham 15k)	28 Mo		28 Do		28 Sa	
29 Mo		29 Do		29 So	langer DL	29 Di	lockerer DL	29 Fr	flotter DL	29 So	langer DL
30 Di	Lauf-ABC / Intervall	30 Fr	schneller DL	30 Mo		30 Mi		30 Sa		30 Mo	
31 Mi		31 Sa	Karwendelm. 52k/2280 (Bad Reichenhall HM 10k)			31 Do				31 Di	(Silvesterlauf Schliersee 7k)

Legende: Wichtige Termin in **fett** (in Klammern zur Info)
 DL= Dauerlauf TDL = Tempo-Dauerlauf
 Int = Intervalltraining Stabi = Rumpfstabilitätsübungen

gemeinsamer Wettkampf
sonstiger Event

besonderes Training!
 Training (Batusa)