

# RSLC Lauf- und Trainingskalender 2020

Trainingszeiten bis 28.3.20  
 Di: 19:00 BATUSA Mi:19:30 Realschule  
 Fr: 16:00 BATUSA So:10:00 BATUSA

Trainingszeiten vom 29.3.20 bis 24.10.20  
 Di: 19:00 BATUSA Fr: 18:30 BATUSA  
 So: 10:00 BATUSA (Juni, Juli + Aug 9:00)



Stand: 13.01.20

Januar		Februar		März		April		Mai		Juni	
1 Mi	Neujahr	1 Sa		1 So	langer DL	1 Mi		1 Fr	Dachau 10k; 4k	1 Mo	Pfingstmontag
2 Do		2 So	langer DL (Bad Füssing M/ HM/ 10k)	2 Mo		2 Do		2 Sa		2 Di	Lauf-ABC / Intervall
3 Fr	lockerer DL	3 Mo		3 Di	lockerer DL	3 Fr	schneller DL 18:30 Uhr	3 So	langer DL (Mch Wings for Life 5 bis 100k)	3 Mi	
4 Sa		4 Di	lockerer DL	4 Mi	Hallentraining	4 Sa		4 Mo		4 Do	
5 So	langer DL	5 Mi	Hallentraining	5 Do		5 So	langer DL (Straßlach HM/ 7km)	5 Di	Lauf-ABC / Intervall Start Fit in den Frühling	5 Fr	schneller DL
6 Mo	M. Drei Könige Orientierungslauf	6 Do		6 Fr	lockerer DL	6 Mo		6 Mi		6 Sa	
7 Di	Lockerer DL	7 Fr	lockerer DL	7 Sa		7 Di	Lauf-ABC / Intervall	7 Do		7 So	langer DL (9:00Uhr)
8 Mi	Hallentraining	8 Sa		8 So	langer DL	8 Mi		8 Fr	schneller DL	8 Mo	
9 Do		9 So	(Ismaning 21,4k)	9 Mo		9 Do		9 Sa	(Ingolstadt HM)	9 Di	Lauf-ABC / Intervall
10 Fr	lockerer DL	10 Mo		10 Di	lockerer DL	10 Fr	Karfreitag flotter DL (10:00 Uhr)	10 So	langer DL	10 Mi	
11 Sa		11 Di	Lockerer DL	11 Mi	Hallentraining	11 Sa		11 Mo		11 Do	Fronleichnam
12 So	(Ismaning 17k)	12 Mi	Hallentraining	12 Do		12 So	Ostersonntag langer DL	12 Di	Lauf-ABC / Intervall	12 Fr	langer DL
13 Mo		13 Do		13 Fr	lockerer DL Mitgliederversammlung	13 Mo	Ostermontag	13 Mi		13 Sa	
14 Di	Lockerer DL	14 Fr	lockerer DL	14 Sa		14 Di	Lauf-ABC / Intervall	14 Do		14 So	langer DL
15 Mi	Hallentraining	15 Sa		15 So	Orientierungslauf	15 Mi		15 Fr	schneller DL	15 Mo	
16 Do	Läuferinfo	16 So	Orientierungslauf (Barcelona HM)	16 Mo		16 Do		16 Sa	Rennsteig SM; M; HM; 17k (ROC Schliersee HM; 10k; 7,5k)	16 Di	Lauf-ABC / Intervall
17 Fr	lockerer DL	17 Mo		17 Di	lockerer DL	17 Fr	lockerer DL	17 So	(Salzburg M; HM; 10k)	17 Mi	
18 Sa		18 Di	lockerer DL	18 Mi	Hallentraining	18 Sa	(ROC Schafflach 5k)	18 Mo		18 Do	
19 So	langer DL	19 Mi	Hallentraining	19 Do		19 So	Orientierungslauf (Wien M/HM/MS)(Hamburg HM)	19 Di	Lauf-ABC / Intervall	19 Fr	Orientierungslauf evtl. mit Picknik
20 Mo		20 Do	Mädels Fasching ;-)	20 Fr	lockerer DL	20 Mo		20 Mi		20 Sa	(Kosamarsch 44/33/20)
21 Di	Lockerer DL	21 Fr	lockerer DL	21 Sa		21 Di	Lauf-ABC / Intervall	21 Do	Christi Himmelfahrt	21 So	langer DL (Muddy Angel)
22 Mi	Hallentraining	22 Sa		22 So	langer DL	22 Mi		22 Fr	schneller DL	22 Mo	
23 Do		23 So	langer DL	23 Mo		23 Do		23 Sa		23 Di	Lauf-ABC / Intervall
24 Fr	lockerer DL	24 Mo	Rosenmontag	24 Di	lockerer DL	24 Fr	schneller DL	24 So	langer DL (Regensburg M/ DM/ HM/ VM)	24 Mi	
25 Sa		25 Di	lockerer DL (Fasching)	25 Mi	Hallentraining	25 Sa	(ROC Geretsried 10k)	25 Mo		25 Do	
26 So	lockerer DL	26 Mi	Hallentraining	26 Do		26 So	langer DL	26 Di	Lauf-ABC / Intervall	26 Fr	schneller DL
27 Mo		27 Do		27 Fr	lockerer DL	27 Mo		27 Mi		27 Sa	(ROC Blomberg 5k/500)
28 Di	Lockerer DL	28 Fr	lockerer DL	28 Sa	(Forstenried HM; 10k) (Lauf10 Seminar)	28 Di	schneller DL	28 Do		28 So	langer DL (Sport Scheck Lauf HM; 10k)
29 Mi	Hallentraining	29 Sa		29 So	Zeitumstellung (Freiburg M/HM/10k)	29 Mi		29 Fr	schneller DL	29 Mo	
30 Do				30 Mo		30 Do		30 Sa	(Stoisser Alm 7k 650Hm) ?	30 Di	Lauf-ABC / Intervall
31 Fr	lockerer DL			31 Di	lockerer DL			31 So	Pfingstsonntag 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 2020

Trainingszeiten vom 29.3.20 bis 24.10.20  
 Di: 19:00 BATUSA Fr: 18:30 BATUSA  
 So: 10:00 BATUSA (Juni, Juli + Aug 9:00)

Trainingszeiten vom 25.10.20 bis 25.03.21  
 Di: 19:15 BATUSA Mi: 19:30 Realschule  
 Fr: 16:00 BATUSA So: 10:00 BATUSA



Stand: 13.01.20

Juli		August		September		Oktober		November		Dezember	
1 Mi		1 Sa	<b>Trainingslager Eng</b>	1 Di	Lauf-ABC / Intervall	1 Do		1 So	<b>Alterheiligen</b> flotter DL	1 Di	lockerer DL
2 Do		2 So	langer DL	2 Mi		2 Fr	schneller DL	2 Mo		2 Mi	Hallentraining
3 Fr	schneller DL	3 Mo		3 Do		3 Sa	<b>Tag der Dt. Einheit</b> (Seehamer See 6k)	3 Di	lockerer DL	3 Do	
4 Sa		4 Di	Lauf-ABC / Intervall	4 Fr	schneller DL	4 So	<b>3-Länder M/HM/VM</b>	4 Mi	Hallentraining	4 Fr	flotter DL
5 So	langer DL <b>ROC Wolfratshausen 10k</b>	5 Mi	(Schubräuualm 7,5k 680Hm)?	5 Sa	<b>(ROC Gaissach 4,5 480)</b>	5 Mo		5 Do		5 Sa	
6 Mo		6 Do		6 So	langer DL (10:00 Uhr) (Achenseelauf 23,2k)	6 Di	Lauf-ABC / Intervall	6 Fr	flotter DL	6 So	langer DL
7 Di	Lauf-ABC / Intervall	7 Fr	schneller DL	7 Mo		7 Mi		7 Sa	<b>Erste Hilfe Kurs</b>	7 Mo	
8 Mi		8 Sa		8 Di	Lauf-ABC / Intervall	8 Do		8 So	<b>Erste Hilfe Kurs</b>	8 Di	lockerer DL
9 Do		9 So	langer DL (Allgäu Pan. 69kM/HM/5)	9 Mi		9 Fr	flotter DL	9 Mo		9 Mi	Hallentraining
10 Fr	schneller DL	10 Mo		10 Do		10 Sa		10 Di	lockerer DL	10 Do	
11 Sa		11 Di	Lauf-ABC / Intervall	11 Fr	schneller DL (Luis Doff Duathlon)?	11 So	langer DL <b>München M/ HM/ 10k</b>	11 Mi	Hallentraining	11 Fr	flotter DL
12 So	langer DL (Run4Trees HM; 10,3/5,4)	12 Mi		12 Sa	(3-Zinnen 17/1330)	12 Mo		12 Do		12 Sa	
13 Mo		13 Do		13 So	(Altötting HM)? (Oberhaching)?	13 Di	Lauf-ABC / lockerer DL	13 Fr	flotter DL	13 So	langer DL <b>(Ismaning 10k)</b>
14 Di	Lauf-ABC / Intervall	14 Fr	schneller DL	14 Mo		14 Mi		14 Sa		14 Mo	
15 Mi		15 Sa	<b>Mariä Himmelfahrt</b> (Brünsteinlauf 8,5/880)	15 Di	Lauf-ABC / Intervall	15 Do		15 So	<b>Orientierungslauf</b>	15 Di	lockerer DL
16 Do		16 So	langer DL	16 Mi		16 Fr	flotter DL	16 Mo		16 Mi	Hallentraining
17 Fr	schneller DL <b>Wolnzach 10k</b>	17 Mo		17 Do		17 Sa	(Simsee HM)	17 Di	lockerer DL	17 Do	
18 Sa	<b>(ROC Hohenburg 8k)</b>	18 Di	Lauf-ABC / Intervall	18 Fr	schneller DL	18 So	langer DL <b>Riem Arcaden Lauf 10k</b>	18 Mi	Hallentraining	18 Fr	flotter DL
19 So	langer DL	19 Mi		19 Sa	(Bäderlauf Aibling HM/10k)	19 Mo		19 Do		19 Sa	
20 Mo		20 Do		20 So	<b>Tegernseelauf HM/ 10k</b>	20 Di	Lauf-ABC / lockerer DL	20 Fr	flotter DL <b>Jahresabschlussfeier</b>	20 So	<b>Orientierungslauf</b>
21 Di	Lauf-ABC / Intervall	21 Fr	<b>Orientierungslauf</b>	21 Mo		21 Mi		21 Sa		21 Mo	
22 Mi		22 Sa		22 Di	Lauf-ABC / Intervall	22 Do		22 So	langer DL	22 Di	lockerer DL
23 Do		23 So	langer DL	23 Mi		23 Fr	flotter DL	23 Mo		23 Mi	
24 Fr	schneller DL	24 Mo		24 Do		24 Sa		24 Di	lockerer DL	24 Do	<b>Heilig Abend</b>
25 Sa		25 Di	Lauf-ABC / Intervall	25 Fr	schneller DL	25 So	<b>Marktlauf 10M;10k</b> Zeitumstellung	25 Mi	Hallentraining	25 Fr	<b>1. Weihnachtsfeiertag</b> lockerer DL (10:00 Uhr)
26 So	langer DL	26 Mi		26 Sa	<b>(ROC Moosham 15k)</b>	26 Mo		26 Do		26 Sa	<b>2. Weihnachtsfeiertag</b>
27 Mo		27 Do		27 So	langer DL (Berlin M)	27 Di	lockerer DL	27 Fr	flotter DL	27 So	langer DL
28 Di	Lauf-ABC / Intervall	28 Fr	schneller DL	28 Mo		28 Mi		28 Sa		28 Mo	
29 Mi		29 Sa	<b>Karwendelm. 52k/2280</b> (Bad Reichenhall HM 10k)	29 Di	Lauf-ABC / Intervall	29 Do		29 So	<b>Adventslauf</b>	29 Di	lockerer DL
30 Do		30 So	langer DL	30 Mi		30 Fr	flotter DL (16:00 Uhr)	30 Mo		30 Mi	
31 Fr	schneller DL	31 Mo				31 Sa				31 Do	<b>(Silvester Schliersee 7k)</b>

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)