

Kalender **Klassisch** (KarlsRUNiversity)

Stand: 07.05.2019 - Änderungen vorbehalten

April		Mai		Juni		Juli		August		September	
1 Mo	14	1 Mi	Tag der Arbeit	1 Sa	9:00 Hardtwald	1 Mo	12 27	1 Do	Athletik-Training	1 So	
2 Di		2 Do		2 So		2 Di		2 Fr	evt. Lauf in Eigenregie	2 Mo	3 36
3 Mi		3 Fr		3 Mo	16 23	3 Mi		3 Sa	16:00 HM Ettlingen	3 Di	
4 Do		4 Sa		4 Di		4 Do	Athletik / Info Ver- letzungsprohylaxe	4 So	9:00 Sangerhalle Knielingen	4 Mi	
5 Fr		5 So	Badische Meile	5 Mi		5 Fr	ggf. Lauf in Eigenregie	5 Mo	7 32	5 Do	Athletik-Training
6 Sa		6 Mo	20 19	6 Do	Athletik / Skinfitt Presentation	6 Sa	ab 16:00 24h-Lauf	6 Di		6 Fr	Lauf in Eigenregie
7 So		7 Di	KarlsRUNiversity Start	7 Fr	Lauf in Eigenregie	7 So	ab 0:00 24h-Lauf	7 Mi		7 Sa	
8 Mo	15	8 Mi		8 Sa		8 Mo	11 28	8 Do	Athletik-Training	8 So	9:00 VL Memler
9 Di		9 Do		9 So	9:00 Festungslauf Philippsburg	9 Di		9 Fr	Lauf in Eigenregie	9 Mo	2 37
10 Mi		10 Fr		10 Mo	15 24	10 Mi		10 Sa		10 Di	Info Wettkampf
11 Do		11 Sa		11 Di		11 Do	Athletik-Training	11 So	9:00 VL Lichtbund	11 Mi	
12 Fr		12 So		12 Mi		12 Fr	Lauf in Eigenregie	12 Mo	6 33	12 Do	17:30 Stadtwerkelauf
13 Sa		13 Mo	19 20	13 Do		13 Sa		13 Di		13 Fr	
14 So	10:00 Schnupperlauf	14 Di		14 Fr		14 So	9:00 TV Knielingen	14 Mi		14 Sa	9:00 Europahalle
15 Mo	16	15 Mi		15 Sa	9:00 Graf-Rhena-Weg	15 Mo	10 29	15 Do		15 So	
16 Di		16 Do	Pulskontrolle / Info Trainingsplan	16 So		16 Di		16 Fr		16 Mo	1 38
17 Mi		17 Fr		17 Mo	14 25	17 Mi		17 Sa	9:00 Europahalle Golfrunde	17 Di	
18 Do		18 Sa		18 Di		18 Do	Athletik-Training	18 So		18 Mi	
19 Fr	Karfreitag	19 So		19 Mi		19 Fr	Lauf in Eigenregie	19 Mo	5 34	19 Do	
20 Sa		20 Mo	18 21	20 Do	9:00 Europahalle	20 Sa		20 Di		20 Fr	
21 So		21 Di		21 Fr		21 So	9:00 VL LSG	21 Mi		21 Sa	
22 Mo	Ostermontag	22 Mi		22 Sa		22 Mo	9 30	22 Do	Athletik-Training	22 So	Baden-Marathon
23 Di		23 Do	Athletik-Training	23 So	9:00 Hardtwald	23 Di	Info Ernahrung / Stadiontraining	23 Fr	Lauf in Eigenregie	23 Mo	39
24 Mi		24 Fr	Lauf in Eigenregie	24 Mo	13 26	24 Mi		24 Sa		24 Di	
25 Do		25 Sa		25 Di	Intervalle / Info Superkompensation	25 Do		25 So	9:00 VL LT Sudwest	25 Mi	
26 Fr		26 So	9:00 Polizeisportverein	26 Mi		26 Fr		26 Mo	4 35	26 Do	KarlsRUNiversity Abschlussfeier
27 Sa		27 Mo	17 22	27 Do		27 Sa	9:00 Graf-Rhena- Weg	27 Di		27 Fr	
28 So		28 Di		28 Fr		28 So		28 Mi		28 Sa	
29 Mo	18	29 Mi		29 Sa	9:00 Funkturm ab PSV	29 Mo	8 31	29 Do		29 So	
30 Di		30 Do	9:00 Europahalle	30 So		30 Di		30 Fr		30 Mo	40
		31 Fr				31 Mi		31 Sa	9:00 Hardtwald		

Lauftraining Di und Do

Praxis zB Athletiktraining

V = Vortrag / Info

Landschaftslauf

Wettkampf-Moglichkeit

Stammtisch

VL = Vorbereitungslauf