

Kalender **Klassisch** (KarlsRUNiversity)

Stand: 03.04.2019 - 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	MA	3 Di	
4 Do		4 Sa		4 Di		4 Do	Athletik / Info Verletzungsprohylaxe	4 So	9:00 Sangerhalle Knielingen	HM	4 Mi	
5 Fr		5 So Badische Meile		5 Mi		5 Fr		5 Mo		7 32	5 Do	Athletik-Training
6 Sa		6 Mo	20 19	6 Do	20:00 Skinfitt Prasentation	6 Sa	ab 16:00 24h-Lauf	6 Di			6 Fr	Lauf in Eigenregie
7 So		7 Di	KarlsRUNiversity Start	7 Fr		7 So	ab 0:00 24h-Lauf	7 Mi			7 Sa	
8 Mo	15	8 Mi		8 Sa Lauf in Eigenregie		8 Mo	11 28	8 Do			8 So	9:00 VL Memler
9 Di		9 Do 9:00 Europahalle		9 So 9:00 Festungslauf Philippsburg		9 Di		9 Fr			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 Stadtwerke-Lauf
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 Sangerhalle Knielingen		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			17 Di	
18 Do		18 Sa		18 Di		18 Do	Athletik-Training	18 So	9:00 Europahalle Golfrunde		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	Athletik-Training	20 Sa		20 Di			20 Fr	
21 So		21 Di		21 Fr	Lauf in Eigenregie	21 So	9:00 VL LSG	21 Mi			21 Sa	
22 Mo Ostermontag	17	22 Mi		22 Sa		22 Mo	9 30	22 Do			22 So Baden-Marathon	
23 Di		23 Do	Athletik-Training	23 So 9:00 Graf-Rhena-Weg		23 Di	Info Ernahrung	23 Fr			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