

RSLC Lauf- und Trainingskalender 2025

Trainingszeiten bis 30.3.25
 Di: 19:00 BATUSA Mi:19:00 Realschule
 Fr: 16:00 BATUSA So: nach Absprache

Trainingszeiten vom 01.4.25 bis 26.10.25
 Di: 19:00 BATUSA Fr: 18:30 BATUSA
 So: nach Absprache



Stand: 14.01.25

Januar		Februar		März		April		Mai		Juni	
1 Mi	Neujahr	1 Sa		1 Sa		1 Di	Lauf-ABC / Intervall Start: Fit in den Frühling	1 Do	Maifeiertag	1 So	
2 Do		2 So		2 So		2 Mi		2 Fr	schneller DL	2 Mo	
3 Fr	lockerer DL	3 Mo		3 Mo		3 Do		3 Sa		3 Di	Lauf-ABC / Intervall
4 Sa		4 Di	lockerer DL	4 Di	lockerer DL (Fasching)	4 Fr	schneller DL (18:30 Uhr)	4 So	Wings-for-Live (ROC Geretsried 10k)	4 Mi	
5 So		5 Mi	Hallentraining	5 Mi	Hallentraining	5 Sa		5 Mo		5 Do	
6 Mo	Hl. Drei Könige (Mch Winterlauf 15k)	6 Do		6 Do		6 So	(Ampermarathon 28k; 14k)	6 Di	Lauf-ABC / Intervall	6 Fr	schneller DL
7 Di	lockerer DL	7 Fr	lockerer DL	7 Fr	lockerer DL	7 Mo		7 Mi		7 Sa	
8 Mi	Hallentraining	8 Sa		8 Sa		8 Di	Lauf-ABC / Intervall	8 Do		8 So	Pfingstsonntag
9 Do		9 So	(Ismaning 21,4k)	9 So		9 Mi		9 Fr	schneller DL	9 Mo	Pfingstmontag
10 Fr	lockerer DL	10 Mo		10 Mo		10 Do		10 Sa	(Schiersee HM; 10k; 7,5k) (Ingolstadt HM; Staffel)	10 Di	Lauf-ABC / Intervall
11 Sa		11 Di	lockerer DL	11 Di	lockerer DL	11 Fr	schneller DL	11 So	Trollinger (M;HM;10k)	11 Mi	
12 So	(Ismaning 17k)	12 Mi	Hallentraining	12 Mi	Hallentraining	12 Sa		12 Mo		12 Do	
13 Mo		13 Do		13 Do		13 So	Orientierungslauf	13 Di	Lauf-ABC / Intervall	13 Fr	schneller DL
14 Di	lockerer DL	14 Fr	lockerer DL	14 Fr	lockerer DL Mitgliederversammlung	14 Mo		14 Mi		14 Sa	(Koasamarsch 44/33/20/12/5)
15 Mi	Hallentraining	15 Sa	(Mch Winterlauf 20k)	15 Sa		15 Di	Lauf-ABC / Intervall	15 Do		15 So	
16 Do	Läuferinfo	16 So	Orientierungslauf	16 So	Orientierungslauf	16 Mi		16 Fr	schneller DL	16 Mo	
17 Fr	lockerer DL	17 Mo		17 Mo		17 Do		17 Sa		17 Di	Lauf-ABC / Intervall
18 Sa		18 Di	langer DL	18 Di	lockerer DL	18 Fr	Karfreitag flotter DL (10:00 Uhr)	18 So	(Salzburg M;HM)	18 Mi	
19 So	Orientierungslauf	19 Mi	Hallentraining	19 Mi	Hallentraining	19 Sa		19 Mo		19 Do	Fronleichnam
20 Mo		20 Do	lockerer DL	20 Do		20 So	Ostersonntag	20 Di	Lauf-ABC / Intervall	20 Fr	schneller DL
21 Di	lockerer DL	21 Fr		21 Fr	lockerer DL	21 Mo	Ostermontag	21 Mi		21 Sa	
22 Mi	Hallentraining	22 Sa		22 Sa		22 Di	Lauf-ABC / Intervall	22 Do		22 So	Orientierungslauf
23 Do		23 So		23 So		23 Mi		23 Fr	schneller DL	23 Mo	
24 Fr	lockerer DL	24 Mo		24 Mo		24 Do		24 Sa		24 Di	Lauf-ABC / Intervall
25 Sa		25 Di	lockerer DL	25 Di	lockerer DL	25 Fr	schneller DL	25 So	(ROC Blomberg 5k/500)	25 Mi	
26 So		26 Mi	Hallentraining	26 Mi	Hallentraining	26 Sa		26 Mo		26 Do	
27 Mo		27 Do	Mädels Fasching ;-)	27 Do		27 So		27 Di	Lauf-ABC / Intervall	27 Fr	schneller DL
28 Di	lockerer DL	28 Fr	lockerer DL	28 Fr	lockerer DL	28 Mo		28 Mi		28 Sa	
29 Mi	Hallentraining			29 Sa	(Forstenried HM; 10k)	29 Di	Lauf-ABC / Intervall	29 Do	Christi Himmelfahrt	29 So	(ROC Wolfratshausen 10k)
30 Do				30 So	(Zeitumstellung)	30 Mi		30 Fr	schneller DL	30 Mo	
31 Fr	lockerer DL			31 Mo				31 Sa			

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 2025

Trainingszeiten vom 01.4.25 bis 26.10.25
 Di: 19:00 BATUSA Fr: 18:30 BATUSA
 So: nach Absprache

Trainingszeiten vom 27.10.25 bis 26.03.26
 Di: 19:15 BATUSA Mi: 19:00 Realschule
 Fr: 16:00 BATUSA So: nach Absprache



Stand: 14.01.25

Juli		August		September		Oktober		November		Dezember	
1 Di	Lauf-ABC / Intervall	1 Fr	schneller DL	1 Mo		1 Mi		1 Sa	Alleheligen	1 Mo	
2 Mi		2 Sa		2 Di	Lauf-ABC / Intervall	2 Do		2 So		2 Di	lockerer DL
3 Do		3 So		3 Mi		3 Fr	Tag der Dt. Einheit Seehamer See 6k?	3 Mo		3 Mi	Hallentraining
4 Fr	schneller DL	4 Mo		4 Do		4 Sa		4 Di	lockerer DL	4 Do	
5 Sa		5 Di	Lauf-ABC / Intervall	5 Fr	schneller DL	5 So		5 Mi	Hallentraining	5 Fr	flotter DL
6 So	(Scheck Mch HM;10k;5k)	6 Mi		6 Sa	(ROC Gaißach)	6 Mo		6 Do		6 Sa	(Mch Winterlauf 10k)
7 Mo		7 Do		7 So	(Achenseelauf 23k)	7 Di	Lauf-ABC / lockerer DL	7 Fr	flotter DL	7 So	
8 Di	Lauf-ABC / Intervall	8 Fr	schneller DL	8 Mo		8 Mi		8 Sa		8 Mo	
9 Mi		9 Sa		9 Di	Lauf-ABC / Intervall	9 Do		9 So		9 Di	lockerer DL
10 Do		10 So		10 Mi		10 Fr	flotter DL	10 Mo		10 Mi	Hallentraining
11 Fr	schneller DL	11 Mo		11 Do		11 Sa		11 Di	lockerer DL	11 Do	
12 Sa		12 Di	Lauf-ABC / Intervall	12 Fr	schneller DL	12 So		12 Mi	Hallentraining	12 Fr	flotter DL
13 So	(Unterh. HM; 10,3k; 5,4k)?	13 Mi		13 Sa	(3-Zinnen 17/1330)	13 Mo		13 Do		13 Sa	
14 Mo	Trainingslager Vorbereitung	14 Do		14 So	Orientierungslauf	14 Di	Lauf-ABC / lockerer DL	14 Fr	flotter DL	14 So	Orientierungslauf (Ismaning Winterlauf 10k)
15 Di	Lauf-ABC / Intervall	15 Fr	Mariä Himmelfahrt (schneller DL)	15 Mo		15 Mi		15 Sa		15 Mo	
16 Mi		16 Sa		16 Di	Lauf-ABC / Intervall	16 Do		16 So	Orientierungslauf	16 Di	lockerer DL
17 Do		17 So		17 Mi		17 Fr	flotter DL	17 Mo		17 Mi	Hallentraining
18 Fr	schneller DL	18 Mo		18 Do		18 Sa		18 Di	lockerer DL	18 Do	
19 Sa		19 Di	Lauf-ABC / Intervall	19 Fr	schneller DL	19 So		19 Mi	Hallentraining	19 Fr	flotter DL
20 So		20 Mi		20 Sa		20 Mo		20 Do		20 Sa	
21 Mo		21 Do		21 So	(ROC Isarlauf HM)	21 Di	Lauf-ABC / lockerer DL	21 Fr	flotter DL Jahresabschlussfeier	21 So	
22 Di	Lauf-ABC / Intervall	22 Fr	Orientierungslauf/ Picknik	22 Mo		22 Mi		22 Sa		22 Mo	
23 Mi		23 Sa		23 Di	Lauf-ABC / Intervall	23 Do		23 So		23 Di	lockerer DL
24 Do	Trainingslager Obernberg	24 So		24 Mi		24 Fr	flotter DL	24 Mo		24 Mi	Hi Abend
25 Fr	Trainingslager Obernberg	25 Mo		25 Do		25 Sa		25 Di	lockerer DL	25 Do	1. Weihnachtsfeiertag
26 Sa	Trainingslager Obernberg (ROC Hohenburger Schloß)	26 Di	Lauf-ABC / Intervall	26 Fr	schneller DL	26 So	Marktlauf 10M;10k Zeitumstellung	26 Mi	Hallentraining	26 Fr	2. Weihnachtsfeiertag lockerer DL (10 Uhr)
27 So	Trainingslager Obernberg	27 Mi		27 Sa	(ROC Moosham 15k)	27 Mo		27 Do		27 Sa	
28 Mo		28 Do		28 So	Tegernseelauf HM/ 10k	28 Di	lockerer DL	28 Fr	flotter DL	28 So	
29 Di	Lauf-ABC / Intervall	29 Fr	schneller DL	29 Mo		29 Mi		29 Sa		29 Mo	
30 Mi		30 Sa	Karwendelm. 52k/2280	30 Di		30 Do		30 So	Adventslauf	30 Di	lockerer DL
31 Do		31 So				31 Fr	schneller DL (16 Uhr)			31 Mi	(Silvester 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)