RSLC Lauf- und Trainingskalender 2026

Trainingszeiten bis 27.3.25
Di: 19:00 BATUSA Mi:19:00 Realschule
Fr: 16:00 BATUSA So: nach Absprache

Trainingszeiten vom 11.3.26 bis 25.10.26
Di: 19:00 BATUSA Fr: 18:30 BATUSA
So: nach Absprache

Stand: 04.02.26

Januar			Februar			März			April			Mai			Juni		
1	Do	**Neujahr**	1	So		1	So		1	Mi		1	Fr	**Maifeiertag**	1	Mo	
2	Fr	lockerer DL	2	Mo		2	Mo		2	Do		2	Sa		2	Di	Lauf-ABC / Intervall
3	Sa		3	Di	Lockerer DL	3	Di	lockerer DL	3	Fr	**Karfreitag** flotter DL (10:00 Uhr)	3	So		3	Mi	
4	So		4	Mi	Hallentraining	4	Mi	Hallentraining	4	Sa		4	Mo		4	Do	**Fronleichnam**
5	Mo		5	Do		5	Do		5	So	**Ostersonntag**	5	Di	Lauf-ABC / Intervall	5	Fr	schneller DL
6	Di	**Hl. Drei Könige** **(Mch Winterlauf 15k)**	6	Fr	Lockerer DL	6	Fr	lockerer DL	6	Mo	**Ostermontag**	6	Mi		6	Sa	
7	Mi	Hallentraining	7	Sa		7	Sa		7	Di	Lauf-ABC / Intervall	7	Do		7	So	
8	Do		8	So		8	So		8	Mi		8	Fr	schneller DL	8	Mo	
9	Fr	lockerer DL	9	Mo		9	Mo		9	Do		9	Sa	(Schliersee HM; 10k; 7,5k) (Ingolstadt BM-HM; Staffel)	9	Di	Lauf-ABC / Intervall
10	Sa		10	Di	lockerer DL	10	Di	lockerer DL	10	Fr	schneller DL	10	So	**Wings-for-Live**	10	Mi	
11	So		11	Mi	Hallentraining	11	Mi	Hallentraining	11	Sa		11	Mo		11	Do	
12	Mo		12	Do	Mädels Fasching ;-)	12	Do		12	So	(Landshut 5/10/HM)	12	Di	Lauf-ABC / Intervall	12	Fr	**Orientierungslauf/ Picknik**
13	Di	lockerer DL	13	Fr	lockerer DL	13	Fr	lockerer DL **Mitgliederversammlung**	13	Mo		13	Mi		13	Sa	
14	Mi	Hallentraining	14	Sa		14	Sa		14	Di	Lauf-ABC / Intervall	14	Do	**Christi Himmelfahrt**	14	So	Nbg/ Fürth (M/ HM/ 10k) (ROC Blomberg 5k/500)
15	Do	**Läuferinfo**	15	So	**(Mch Winterlauf 20k)**	15	So	**Orientierungslauf**	15	Mi		15	Fr	schneller DL	15	Mo	
16	Fr	lockerer DL	16	Mo		16	Mo		16	Do		16	Sa		16	Di	Lauf-ABC / Intervall
17	Sa		17	Di	lockerer DL (Fasching)	17	Di	lockerer DL	17	Fr	schneller DL	17	So	**Orientierungslauf**	17	Mi	
18	So	**Orientierungslauf**	18	Mi	Hallentraining	18	Mi	Hallentraining	18	Sa		18	Mo		18	Do	
19	Mo		19	Do	lockerer DL	19	Do		19	So	**Orientierungslauf**	19	Di	Lauf-ABC / Intervall	19	Fr	schneller DL
20	Di	Lockerer DL	20	Fr		20	Fr	lockerer DL	20	Mo		20	Mi		20	Sa	
21	Mi	Hallentraining	21	Sa		21	Sa		21	Di	Lauf-ABC / Intervall	21	Do		21	So	
22	Do		22	So	**Orientierungslauf**	22	So		22	Mi		22	Fr	schneller DL	22	Mo	
23	Fr	lockerer DL	23	Mo		23	Mo		23	Do		23	Sa		23	Di	Lauf-ABC / Intervall
24	Sa		24	Di	Lockerer DL	24	Di	lockerer DL	24	Fr	schneller DL	24	So	**Pfingstsonntag**	24	Mi	
25	So		25	Mi	Hallentraining	25	Mi	Hallentraining	25	Sa	Drei Burgenland (M/ HM/ 12,5k)	25	Mo	**Pfingstmontag**	25	Do	
26	Mo		26	Do		26	Do		26	So	(Amper Marathon) (ROC Geretsried)	26	Di	Lauf-ABC / Intervall	26	Fr	Trainingslauf Scharnitz-Eng schneller DL
27	Di	lockerer DL	27	Fr	Lockerer DL	27	Fr	lockerer DL	27	Mo		27	Mi		27	Sa	
28	Mi	Hallentraining	28	Sa		28	Sa	Stampfl Berglauf OBayM	28	Di	Lauf-ABC / Intervall	28	Do		28	So	
29	Do					29	So	(Zeitumstellung)	29	Mi		29	Fr	schneller DL	29	Mo	
30	Fr	lockerer DL				30	Mo		30	Do		30	Sa		30	Di	
31	Sa					31	Di					31	So				

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

gemeinsamer Wettkammpf
sonstiger Event

besonderes Training!
Training (Batusa)

RSLC Lauf- und Trainingskalender 2026

Trainingszeiten vom 11.3.26 bis 25.10.26
Di: 19:00 BATUSA Fr: 18:30 BATUSA
So: nach Absprache

Trainingszeiten vom 27.10.26 bis 26.03.27
Di: 19:00 BATUSA Mi: 19:00 Realschule
Fr: 16:00 BATUSA So: nach Absprache

Stand: 04.02.26

Juli			August			September			Oktober			November			Dezember		
1	Mi		1	Sa		1	Di	Lauf-ABC / Intervall	1	Do		1	So	Allerheiligen	1	Di	lockerer DL
2	Do		2	So		2	Mi		2	Fr		2	Mo		2	Mi	Hallentraining
3	Fr	schneller DL	3	Mo		3	Do		3	Sa	Tag der Dt. Einheit Seehamer See 6k?	3	Di	lockerer DL	3	Do	
4	Sa		4	Di	Lauf-ABC / Intervall	4	Fr	schneller DL	4	So		4	Mi	Hallentraining	4	Fr	lockerer DL
5	So	(Scheck Mch HM;10k;5k) (ROC Wolfratshausen 10k)	5	Mi		5	Sa	(ROC Gaißach)	5	Mo		5	Do		5	Sa	
6	Mo		6	Do		6	So	(Achenseelauf 23k)	6	Di	Lauf-ABC / lockerer DL	6	Fr	lockerer DL	6	So	**(Mch Winterlauf 10k)**
7	Di	Lauf-ABC / Intervall	7	Fr	schneller DL	7	Mo		7	Mi		7	Sa	Zeil am Main M/HM/ Walking	7	Mo	
8	Mi		8	Sa		8	Di	Lauf-ABC / Intervall	8	Do		8	So	Riva del Garda HM 10k 5k	8	Di	lockerer DL
9	Do		9	So		9	Mi		9	Fr	schneller 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	11	So		11	Mi	Hallentraining	11	Fr	lockerer DL
12	So	(Unterh. HM; 10,3k; 5,4k)?	12	Mi		12	Sa		12	Mo		12	Do		12	Sa	
13	Mo	Trainingslager Vorbereitung	13	Do		13	So	**Orientierungslauf**	13	Di	Lauf-ABC / lockerer DL	13	Fr	lockerer DL	13	So	**Orientierungslauf**
14	Di	Lauf-ABC / Intervall	14	Fr	Trainingslauf Eng-Pertisau schneller DL	14	Mo		14	Mi		14	Sa		14	Mo	
15	Mi		15	Sa	Mariä Himmelfahrt	15	Di	Lauf-ABC / Intervall	15	Do		15	So	**Orientierungslauf**	15	Di	lockerer DL
16	Do	**Trainings-WE Obernberg**	16	So		16	Mi		16	Fr	schneller DL	16	Mo		16	Mi	Hallentraining
17	Fr	**Trainings-WE Obernberg**	17	Mo		17	Do		17	Sa		17	Di	lockerer DL	17	Do	
18	Sa	**Trainings-WE Obernberg**	18	Di	Lauf-ABC / Intervall	18	Fr	schneller DL	18	So		18	Mi	Hallentraining	18	Fr	lockerer DL
19	So	**Trainings-WE Obernberg**	19	Mi		19	Sa	(ROC Moosham)	19	Mo		19	Do		19	Sa	
20	Mo		20	Do		20	So	**Tegernseelauf HM/ 10k**	20	Di	Lauf-ABC / lockerer DL	20	Fr	flotter DL **Jahresabschlußfeier**	20	So	
21	Di	Lauf-ABC / Intervall	21	Fr	**Orientierungslauf**	21	Mo		21	Mi		21	Sa		21	Mo	
22	Mi		22	Sa		22	Di	Lauf-ABC / Intervall	22	Do		22	So		22	Di	lockerer DL
23	Do		23	So		23	Mi		23	Fr	schneller DL	23	Mo		23	Mi	
24	Fr	schneller DL	24	Mo		24	Do		24	Sa		24	Di	lockerer DL	24	Do	HI Abend
25	Sa		25	Di	Lauf-ABC / Intervall	25	Fr	schneller DL	25	So	**Marktlauf 10M;10k** Zeitumstellung	25	Mi	Hallentraining	25	Fr	1. Weihnachtsfeiertag lockerer DL (10 Uhr)
26	So	(ROC Hohenburger Schloß)	26	Mi		26	Sa		26	Mo		26	Do		26	Sa	
27	Mo		27	Do		27	So	Wörther See M/ HM (ROC Isarlauf HM)	27	Di	lockerer DL	27	Fr	lockerer DL	27	So	2. Weihnachtsfeiertag
28	Di	Lauf-ABC / Intervall	28	Fr	schneller DL	28	Mo		28	Mi		28	Sa		28	Mo	
29	Mi		29	Sa	**Karwendelm. 52k/2280**	29	Di	Lauf-ABC / Intervall	29	Do		29	So	**Adventslauf**	29	Di	lockerer DL
30	Do		30	So		30	Mi		30	Fr	schneller DL **(16 Uhr)**	30	Mo		30	Mi	
31	Fr	schneller DL	31	Mo					31	Sa					31	Do	**(Silvester Schliersee 7k)**

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

gemeinsamer Wettkammpf
sonstiger Event

besonderes Training!
Training (Batusa)