

# RSLC Lauf- und Trainingskalender 2024

Trainingszeiten bis 31.3.24  
 Di: 19:00 BATUSA Mi:19:00 Realschule  
 Fr: 16:00 BATUSA So:10:00 BATUSA

Trainingszeiten vom 01.4.23 bis 27.10.24  
 Di: 19:00 BATUSA Fr: 18:30 BATUSA  
 So: 10:00 BATUSA (Juni, Juli + Aug 9:00)



Stand: 25.03.24

Januar		Februar		März		April		Mai		Juni	
1 Mo	Neujahr	1 Do		1 Fr	lockerer DL	1 Mo	Ostermontag	1 Mi	Maifeiertag	1 Sa	
2 Di	lockerer DL	2 Fr	lockerer DL	2 Sa		2 Di	Lauf-ABC / Intervall	2 Do		2 So	Orientierungslauf (9:00Uhr!)
3 Mi		3 Sa		3 So	langer DL	3 Mi		3 Fr	schneller DL	3 Mo	
4 Do		4 So	langer DL	4 Mo		4 Do		4 Sa		4 Di	Lauf-ABC / Intervall
5 Fr		5 Mo		5 Di	lockerer DL	5 Fr	schneller DL (18:30 Uhr)	5 So	Wings-for-Live (ROC Geretsried 10k)	5 Mi	
6 Sa	Hi. Drei Könige	6 Di	Lockerer DL	6 Mi	Hallentraining	6 Sa		6 Mo		6 Do	
7 So	langer DL	7 Mi	Hallentraining	7 Do		7 So	langer DL	7 Di	Lauf-ABC / Intervall	7 Fr	schneller DL
8 Mo		8 Do	Mädels Fasching :-)	8 Fr	lockerer DL Mitgliederversammlung	8 Mo		8 Mi		8 Sa	
9 Di	Lockerer DL	9 Fr	lockerer DL	9 Sa		9 Di	Lauf-ABC / Intervall	9 Do	Christi Himmelfahrt	9 So	langer DL
10 Mi	Hallentraining	10 Sa		10 So	langer DL	10 Mi		10 Fr	schneller DL	10 Mo	
11 Do		11 So	langer DL	11 Mo		11 Do		11 Sa	(Schliersee HM; 10k; 7,5k)	11 Di	Lauf-ABC / Intervall
12 Fr	lockerer DL	12 Mo	Rosenmontag	12 Di	lockerer DL	12 Fr	schneller DL	12 So	langer DL (Salzburg M; HM)	12 Mi	
13 Sa		13 Di	lockerer DL	13 Mi	Hallentraining	13 Sa	(Ampermarathon M; 28k; 14k) (Forstenried HM; 10k)	13 Mo		13 Do	
14 So	langer DL (Ismaning 17k)	14 Mi	Hallentraining	14 Do		14 So	langer DL	14 Di	Lauf-ABC / Intervall	14 Fr	schneller DL
15 Mo		15 Do	Läuferinfo	15 Fr	lockerer DL	15 Mo		15 Mi		15 Sa	(Koasamarsch 44/33/20)
16 Di	Lockerer DL	16 Fr	lockerer DL	16 Sa		16 Di	Lauf-ABC / Intervall	16 Do		16 So	langer DL (ROC Blomberg 5k/500) (↑ Ratschings 27; 17; Staffel)
17 Mi	Hallentraining	17 Sa	(Winterlauf Mch 20k)	17 So	Orientierungslauf	17 Mi		17 Fr	schneller DL	17 Mo	
18 Do		18 So	langer DL	18 Mo		18 Do		18 Sa		18 Di	Lauf-ABC / Intervall
19 Fr	lockerer DL	19 Mo	Rosenmontag	19 Di	lockerer DL	19 Fr	schneller DL	19 So	Pfingstsonntag Orientierungslauf	19 Mi	
20 Sa		20 Di	lockerer DL	20 Mi	Hallentraining	20 Sa	(Ingolstadt HM; Bay. M)	20 Mo	Pfingstmontag	20 Do	
21 So	Orientierungslauf	21 Mi	Hallentraining	21 Do		21 So	Orientierungslauf	21 Di	Lauf-ABC / Intervall	21 Fr	schneller DL
22 Mo		22 Do		22 Fr	lockerer DL	22 Mo		22 Mi		22 Sa	
23 Di	Lockerer DL	23 Fr	lockerer DL	23 Sa		23 Di	Lauf-ABC / Intervall	23 Do		23 So	langer DL
24 Mi	Hallentraining	24 Sa		24 So	langer DL (Weilheim 13k)	24 Mi		24 Fr	schneller DL	24 Mo	
25 Do		25 So	langer DL (Ismaning 21,4k)	25 Mo		25 Do		25 Sa	(T-Lauf Ebbs 32k 1800)	25 Di	Lauf-ABC / Intervall
26 Fr	lockerer DL	26 Mo		26 Di	lockerer DL	26 Fr	schneller DL	26 So	langer DL	26 Mi	
27 Sa		27 Di	lockerer DL (Fasching)	27 Mi	Hallentraining	27 Sa		27 Mo		27 Do	
28 So	langer DL	28 Mi	Hallentraining	28 Do		28 So	langer DL (Genusslauf Müllheim)	28 Di	Lauf-ABC / Intervall	28 Fr	schneller DL (T-Lauf Scharnitz - Eng)
29 Mo		29 Do		29 Fr	Karfreitag flotter DL (10:00 Uhr)	29 Mo		29 Mi		29 Sa	
30 Di	lockerer DL			30 Sa		30 Di	Lauf-ABC / Intervall	30 Do	Fronleichnam	30 So	Sport Scheck Lauf Mch (ROC Wolftrathausen 10k)
31 Mi	Hallentraining			31 So	Ostersonntag langer DL (Zeitumstellung)			31 Fr	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 2024

Trainingszeiten vom 01.4.23 bis 27.10.24  
 Di: 19:00 BATUSA Fr: 18:30 BATUSA  
 So: 10:00 BATUSA (Juni, Juli + Aug 9:00)

Trainingszeiten vom 30.10.23 bis 25.03.24  
 Di: 19:15 BATUSA Mi: 19:00 Realschule  
 Fr: 16:00 BATUSA So: 10:00 BATUSA



Stand: 25.03.24

Juli		August		September		Oktober		November		Dezember	
1 Mo		1 Do		1 So	langer DL (10:00 Uhr)	1 Di	Lauf-ABC / Intervall	1 Fr	Alterheiligen flotter DL (16:00 Uhr)	1 So	Adventslauf
2 Di	Lauf-ABC / Intervall	2 Fr	schneller DL	2 Mo		2 Mi		2 Sa		2 Mo	
3 Mi		3 Sa		3 Di	Lauf-ABC / Intervall	3 Do	Tag der Dt. Einheit Seehamer See 6k	3 So	langer DL	3 Di	lockerer DL
4 Do		4 So	langer DL	4 Mi		4 Fr	flotter DL	4 Mo		4 Mi	Hallentraining
5 Fr	schneller DL	5 Mo		5 Do		5 Sa		5 Di	lockerer DL	5 Do	
6 Sa		6 Di	Lauf-ABC / Intervall	6 Fr	schneller DL	6 So	langer DL	6 Mi	Hallentraining	6 Fr	flotter DL
7 So	langer DL	7 Mi		7 Sa	(ROC Gaißach)	7 Mo		7 Do		7 Sa	
8 Mo		8 Do		8 So	langer DL (Achenseelauf 23k)	8 Di	Lauf-ABC / lockerer DL	8 Fr	flotter DL	8 So	langer DL (Ismaning 10k)?
9 Di	Lauf-ABC / Intervall	9 Fr	schneller DL	9 Mo		9 Mi		9 Sa		9 Mo	
10 Mi		10 Sa		10 Di	Lauf-ABC / Intervall	10 Do		10 So	langer DL	10 Di	lockerer DL
11 Do		11 So	langer DL	11 Mi		11 Fr	flotter DL	11 Mo		11 Mi	Hallentraining
12 Fr	schneller DL	12 Mo		12 Do		12 Sa		12 Di	lockerer DL	12 Do	
13 Sa		13 Di	Lauf-ABC / Intervall	13 Fr	schneller DL	13 So	Mch Marathon M/ HM/ 10k langer DL (3-L-Marathon)	13 Mi	Hallentraining	13 Fr	flotter DL
14 So	langer DL (Unterh. HM; 10,3k; 5,4k)	14 Mi		14 Sa	(3-Zinnen 17/1330)	14 Mo		14 Do		14 Sa	
15 Mo		15 Do	Mariä Himmelfahrt	15 So	Tegernseelauf HM/ 10k	15 Di	Lauf-ABC / lockerer DL	15 Fr	flotter DL	15 So	Orientierungslauf
16 Di	Lauf-ABC / Intervall	16 Fr	schneller DL	16 Mo		16 Mi		16 Sa		16 Mo	
17 Mi		17 Sa		17 Di	Lauf-ABC / Intervall	17 Do		17 So	Orientierungslauf	17 Di	lockerer DL
18 Do		18 So	Orientierungslauf	18 Mi		18 Fr	flotter DL	18 Mo		18 Mi	Hallentraining
19 Fr	Orientierungslauf	19 Mo		19 Do		19 Sa		19 Di	lockerer DL	19 Do	
20 Sa	(ROC Hohenburg 8k)	20 Di	Lauf-ABC / Intervall	20 Fr	schneller DL	20 So	langer DL (Wolfgangsseelauf 27k)	20 Mi	Hallentraining	20 Fr	
21 So	langer DL	21 Mi		21 Sa		21 Mo		21 Do		21 Sa	
22 Mo		22 Do		22 So	langer DL (ROC Isarlauf HM)	22 Di	Lauf-ABC / lockerer DL	22 Fr	flotter DL Jahresabschlußfeier	22 So	langer DL
23 Di	Lauf-ABC / Intervall	23 Fr	schneller DL	23 Mo		23 Mi		23 Sa		23 Mo	
24 Mi		24 Sa		24 Di	Lauf-ABC / Intervall	24 Do		24 So	langer DL	24 Di	Hi Abend kein Lauftraining
25 Do	Trainingslager Obemberg	25 So	langer DL	25 Mi		25 Fr	flotter DL	25 Mo		25 Mi	1. Weihnachtsfeiertag
26 Fr	Trainingslager Obemberg	26 Mo		26 Do		26 Sa		26 Di	lockerer DL	26 Do	2. Weihnachtsfeiertag
27 Sa	Trainingslager Obemberg	27 Di	Lauf-ABC / Intervall	27 Fr	schneller DL	27 So	Marktlauf 10M;10k Zeitumstellung	27 Mi	Hallentraining	27 Fr	lockerer DL
28 So	Trainingslager Obemberg	28 Mi		28 Sa	(ROC Moosham 15k)	28 Mo		28 Do		28 Sa	
29 Mo		29 Do		29 So	langer DL	29 Di	lockerer DL	29 Fr	flotter DL	29 So	langer DL
30 Di	Lauf-ABC / Intervall	30 Fr	schneller DL	30 Mo		30 Mi		30 Sa		30 Mo	
31 Mi		31 Sa	Karwendelm. 52k/2280			31 Do				31 Di	(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)