

## Auswahl an Laufveranstaltungen 2010

### 10 KM

Termin	Ort	Meldungen an an mich bis	Meldungen und Ansprechpartner	Anmerkung	Strassenlauf
07.03.	Leverkusen			Rund ums Bayerkreuz	
27.03.	Königsforst	10.03.	Hans-Jürgen	Landschaftslauf	s
10.04.	Benrath			Landschaftslauf	s
25.04.	Düsseldorf			Brückenlauf	
28.05.	Monheim			Gänseliesellauf	s
29.05.	Remscheid			City Lauf	
03.06.	Solingen		Hans-Jürgen	Rund um den Südpark	s
12.06.	Wuppertal			Sambatrasse	
13.06.	Düsseldorf			Schlosspark Lauf	
13.06.	Leverkusen			EVL Lauf	
23.07.	D.-Hassel			Freitag, Landschaftsl. in Benrath	
01.08.	Solingen	28.07.	Hans-Jürgen	Etappe Klängenpfadlauf	
22.08.	Solingen			Trassenlauf	
29.08.	Witzhelden			Sengbachtalsperre	
18.09.	Wuppertal			Rund um die Ronsdorfer Talsp.	
19.09.	Köln			Fühlinger See	
17.10.	Solingen	14.10.	Hans-Jürgen	Brückenlauf , Neue Strecke	
07.11.	Benrath			Martinslauf	s

### HM

Termin	Ort	Meldungen an an mich bis	Meldungen und Ansprechpartner	Anmerkung	
21.02.	Hamm		Silvia Schütz	Hamm Dattel Kanal	
27.03.	Königsforst	10.03.	Hans-Jürgen	Landschaftslauf	s
10.04.	Benrath			Landschaftslauf	s
25.04.	Bonn			Stadt- Landschaftslauf	s
30.05.	Duisburg			Stadtlauf	
13.06.	Leverkusen			EVL Straßenlauf	
03.07.	D.- Himmelgeist			Landschaftslauf	s
01.08.	Solingen	28.07.	Hans-Jürgen	Etappe Klängenpfadlauf	
22.08.	Solingen			Trasse, Freundschaftslauf	
29.08.	Witzhelden			Rund um die Sengbachtalsperre	
19.09.	Köln			Fühlinger See	
03.10.	Köln			Stadtlauf	s
16.10.	Schmallenberg			Rothaarsteig 22.1 km	
31.10.	Remscheid			Röntgenlauf	
07.11.	Benrath			Martinslauf	s

### Marathon

Termin	Ort	Meldungen an an mich bis	Meldungen und Ansprechpartner	Anmerkung	
21.03.	Zons	01.03.	Hans- Jürgen	4 Teilnehmer = Staffelmarahton	
27.03.	Königsforst	10.03.	Hans- Jürgen	2 Runden , Landschaftslauf	s
18.04.	Bad Dürkheim			Deutsche Weinstrasse	
25.04.	Bonn			Stadt- Landschaftslauf	s
25.04.	Hamburg		Silvia Schütz	Stadtlauf	
02.05.	Düsseldorf			Stadtlauf	s
29.05.	Koblenz			Mittelrhein Marathon	
30.05.	Duisburg			Stadtlauf	s
06.06.	Menden			Landschaftslauf 2 Runden	
01.08.	Solingen	28.07.	Hans-Jürgen	Etappe Klängenpfadlauf	
08.08.	Monschau			Anspruchsvoller Landschaftslauf	
29.08.	Simmern			Hunsrück Marathon	
12.09.	Münster			Stadtlauf	
03.10.	Köln			Stadtlauf	s
03.10.	Kosice			Slovakei	
10.10.	Essen			2 Runden Baldeney See	s
16.10.	Schmallenberg			Rothaarsteig	
31.10.	Remscheid			Röntgenlauf	

## Ultra

Termin	Ort	Meldungen an an mich bis	Meldungen und Ansprechpartner	Anmerkung
30.01.	Hanau - Rodgau		Hans Drescher	50 km ,(10 km Rundkurs)
25.04.	Werningerode		Achim Ploss	51 km Harzquerung
11.06.	Biel / CH			100 KM , Start 20,00 Uhr
02. - 03. 07.	Ulm		Hans-Jürgen	100 KM , Start 22,00 Uhr
01.08.	Solingen	28.07.	Hans-Jürgen	73,5 KM Klingenpfad, anspruchsvoll
28.08.	Scharnitz		Achim Ploss	52 km Karwendellauf
31.10.	Remscheid		Hans-Jürgen	63 KM , 100 km Röntgenlauf
13.11.	Troisdorf	30.10.	Hans-Jürgen	6 h , Staffel (4 Teiln.)+ Einzellauf

## Sonstige Strecken

Termin	Ort		Meldungen und Ansprechpartner	Anmerkung
31.01.	Grafenwerth		Silvia Schütz	Insellauf 15 km
06.02.	Duisburg			Winterlaufserie 10 km 1.Lauf s
06.03.	Duisburg			Winterlaufserie 15 km 2.Lauf s
27.03.	Duisburg			Winterlaufserie 3.Lauf s
21.03.	Erkrath			14 Km , anspruchsvoll
30.05.	Bonn - Beul			34. KM Rheinsteig
29.08.	Witzhelden			Rund um die Sengbachtalsperre 11 km
01.08.	Solingen	28.07.	Hans-Jürgen	Etappe Klingenpfadlauf
24.09.	Dormagen			7 Meilen Nachtlaf

## Meisterschaften

Termin	Ort	Meldungen an an mich bis	Meldungen und Ansprechpartner	Anmerkung
24.01.	Straberg		Hans-Jürgen	LVN Cross
06.03.	Stockach		Hans-Jürgen	DM Cross
20.03.	Waldniel		Hans-Jürgen	LVN 10 KM
27.03.	Bydgoszcz Pl		Hans-Jürgen	WM Cross
18.04.	Bad Lieberzell		Hans-Jürgen	DM Halbmarathon
24.04.	Wintrich		Hans-Jürgen	WFLV 10 km Strassenlauf
09.05.	Mainz		Hans-Jürgen	DM Marathon
30.05.	Duisburg		Hans-Jürgen	WFLF Halbmarathon
05.06.	Mühlheim		Hans-Jürgen	DM Berglauf
04.07.	Sapareva Banya Bul		Hans-Jürgen	Berglauf EM
04.09.	Lennestadt/Bielstein		Hans-Jürgen	WFLV Berglauf
10.09.	Ohrdruf		Hans-Jürgen	DM 10 km Strasse
11.09.	Münster		Hans-Jürgen	WFLV Marathon
03.10.	Zell/ Hamersbach		Hans-Jürgen	DM Berglauf Senioren
12.12.	Albufeira Port.		Hans-Jürgen	EM Cross

Bei Teilnahme an Meisterschaften , bitte Meldung mindestens 3 Wochen vor Starttermin  
Information und weitere Veranstaltungstermine bitte Rücksprache nehmen

## Weitere Termine SLC und der SLC Langlaufgruppe

Termin	Veranstaltung durch	Meldungen an bis	Meldungen und Ansprechpartner	Anmerkung
	SLC			Hallensportfest ,Schüler
xx.02.	SLC Langlaufgruppe			Langlaufmeeting
	SLC		Hans-Jürgen	SLC Leichtathl. Mitgliedervers. 19 Uhr
xx.07.	SLC Langlaufgruppe			Langlaufmeeting
	SLC		Hans-Jürgen	SLC Mitgliederversammlung 19 Uhr
03. - 04. 07.	SLC		Hans-Jürgen	SLC Zehnkampf ( Empfehlenswert )
	SLC Langlaufgruppe		Andrea Friedberger	Bergwandern
xx.10.	SLC Langlaufgruppe			Langlaufmeeting
09. - 10. 10.	SLC Langlaufgr.	30.09.	Hans-Jürgen	Trainingslager Oberheukelbach
03.12.	SLC Langlaufgr.		Silvia Schütz	Weihnachtsfeier
05.12.	SLC Lauftreff			Nikolauslauf

Veranstaltungen z.Z. noch ohne Termine werden rechtzeitig allen mitgeteilt