

## Lauf-Abteilung

*(5 von 8 Läufen werden gewertet, für weitere Teilnahmen gibt es max. 3\*10 Bonuspunkte)*

Datum

Art

Veranstaltung

Distanz

19.01.2020

Gemeinschaftslauf

Marathonstaffel, Mörfelden

4\*10,55 km

22.02.2020

LCO-Meisterschaft

Groß-Gerau Frühjahrslauf

10 km

28.03.2020

LCO-Meisterschaft

Brechener Volkslauf

Halbmarathon

19.04.2020

LCO-Meisterschaft

Maaraulauf Wiesbaden

11 km

19.05.2020

LCO-Meisterschaft

Bahnlauf, Helmut-Schön-Sportpark

3.000 m

27.05.2020

Gemeinschaftslauf

Kreisstaffel-Abend  
im Helmut-Schön-Sportpark

W: 3\*800 m

M: 3\*1.000 m

26.06.2020

LCO-Meisterschaft

Eppsteiner Burglauf

7,777 km

02.08.2020

LCO-Meisterschaft

Rieslinglauf Oestrich

10 km

30.08.2020

LCO-Meisterschaft

Panoramalauf Niedernhausen

15 km

20.09.2020

Event

Münster (Westf.) Marathon

Marathon

18.10.2020

LCO-Meisterschaft

Rodgau Hexenlauf

10 km

05.12.2020

Gemeinschaftslauf

ALV Nikolauslauf MZ-Gonsenheim

alle

31.12.2020

Gemeinschaftslauf

Silvesterlauf in Bad Kreuznach

5 + 10 km

**Triathlon Cup 2020, 4 aus 7**

Datum	Art	Veranstaltung	Distanz
22.02.20	Lauf	<a href="#">Frühjahrslauf Groß-Gerau</a>	10 km
25.07.20	Schwimmen	Schwimmmeisterschaft	400 m
07.06.20	Triathlon Sprint	<a href="#">Woogsprint</a>	750-20-5 Darmstadt
21.06.20	Triathlon OD	<a href="#">Erich-Fill Triathlon</a>	1-42-10 Taur
16.08.20	Triathlon OD	Rodgau Triathlon	OD
Viernheim			
23.08.20	Zeitfahren	<a href="#">LCO Bergzeitfahren</a>	7,8 km, > 235 HM Ma
01.11.20	Duathlon	<a href="#">Hugenotten-Cross-Duathlon</a>	5-20-2,5

**Hessen Ligen 2020**

**1. HL Damen / 2. HL Herren / Seniorenliga / Mastersliga**

**Dieses Jahr findet leider keine Liga statt**