

## Empfohlene Volkssportveranstaltungen im Jahr 2012

<b>Monat:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Veranstaltung:</b>	<b>Strecken:</b>	<b>Bemerkungen:</b>
<b>Januar</b>	Sa 28.01.	Asdorflauf- Wehbach	1 / 5 / 10 Km	Ausdauer Winter-Cup
<b>Februar</b>	Sa 25.02.	Föschber- Radweglauf	1 / 5 / 10 Km	Ausdauer Winter-Cup
<b>März</b>	Sa 24.03.	Herdorfer- Goetzelauf	1 / 5 / 10 Km	Ausdauer-Cup 1. Lauf
	Sa 31.03.	Ferndorfer- Frühjahrs- Waldlauf	10 Km	
<b>April</b>	Sa 07.04.	Freiengrunder- Osterlauf Salchendorf	5 / 10 Km	Ausdauer-Cup 2. Lauf
	So 22.04.	Bonn- Marathon	42,195 Km	
	Sa 28.04.	Netphener- Keilerlauf	1,5 / 5 / 10 Km	
	So 29.04.	Hamburg- Marathon	42,195 Km	
<b>Mai</b>	Di 01.05.	Erndtebrücker- Volkslauf	2,2/5/10/21,1 Km	Rothaar- Serie 1. Lauf
	Sa 05.05.	Kirchener- Stadtlauf	1 / 5 / 10 Km	Ausdauer-Cup 3. Lauf
	So 06.05.	Mainz- Marathon	21,1 / 42,195 Km	
	Sa 12.05.	Rennsteiglauf	21 / 42 / 72 Km	
	Sa 12.05.	Attendorner- Citylauf	1 / 3 / 7 Meilen	
	Sa 19.05.	Greifenstein- Berglauf	5,3 Km	
	So 20.05.	Rhein- Ruhr Marathon	42,195 Km	Duisburg
	Sa 26.05.	Deuzer- Pfingstlauf	5 / 15 Km	Ausdauer-Cup 4. Lauf
Sa 26.05.	Mitternachtslauf- Kröv	0,4/2,2/3,8/9,4 Km		
<b>Juni</b>	Sa 02.06.	Büschergrunder-Waldlauf	2 / 5 / 10 Km	Rothaar- Serie 2. Lauf
	Sa 02.06.	Erbacher- Volks- Duathlon	4,5 / 20 / 4,5	
	Sa 02.06.	Mittelrhein- Marathon	10 / 21 / 42 Km	
	Sa 16.06.	Giebelwaldlauf- Mudersbach	1 / 5 / 10 Km	Ausdauer-Cup 5. Lauf
	Fr 22.06.	Münz- Firmenlauf- Koblenz	5 Km	
	Sa 30.06.	Anzhäuser- Gückellauf	5 / 10 Km	Ausdauer-Cup 6. Lauf
<b>Juli</b>	Mi 04.07.	Siegener- Firmenlauf	5,3 Km	
<b>August</b>	Sa 11.08.	Mörsbach- Triathlon	250m/22 Km/ 6 Km	
	Sa 11.08.	Friesenhagener- Volkslauf	1 / 5 / 10 Km	Ausdauer-Cup 7. Lauf
	Fr 17.08.	Molzberglauf	5 Km	Ausdauer-Cup 8. Lauf

<b>September</b>	Sa 01.09.	Nürburgringlauf	5 / 10 / 24,4 Km	
	Sa 01.09.	Herdorfer- 6h- Lauf		
	Sa 08.09.	Kindelsberglauf	2 / 5 / 10 / 20 Km	Rothaar- Serie 3. Lauf
	So 09.09.	Kölner- Brückenlauf	15 Km	
	<b>Sa 15.09.</b>	<b>Alsdorfer-rhenag- Herbstwaldlauf</b>	0,6/1/10 / 21,1 Km	Ausdauer-Cup 9. Lauf
	So 16.09.	Berleburger- Citylauf	2 / 5 / 10 Km	Rothaar- Serie 4. Lauf
	Sa 22.09.	Wissener- Jahrmarktlauf	0,3/ 1/ 4,4/ 10 Km	
	Sa 29.09.	Langenbach- Lauf	5 / 10 / 21 Km	
	So 30.09.	Berlin- Marathon	42,195 Km	

<b>Oktober</b>	Sa 06.10.	Rothaar- Waldlauf Aue- Win.	2 / 5 / 15 / 29 Km	Rothaar- Serie 5. Lauf
	Sa 06.10.	Töpfermarkt- Lauf Ransbach	2,5 / 5 / 10 Km	
	So 14.10.	Essen- Marathon	42,195 Km	
	So 14.10.	Köln- Marathon	21 / 42,195 Km	
	So 14.10.	München- Marathon	42,195 Km	
	Sa 20.10.	Hachenburger- Löwenlauf	5/10/20/42 Km	Ausdauer-Cup 10. Lauf
	Sa 27.10.	Nauberglauf- Nister	0,6/1,2/5/10 Km	
	Sa 27.10.	Helberhäuser- Hau-Bergs-lauf	1,5 / 5 / 11 Km	Rothaar- Serie 6. Lauf
	So 28.10.	Frankfurt- Marathon	42,195 Km	
	So 28.10.	Drachenlauf- Siebengebirge	26 Km	

<b>November</b>	Sa 03.11.	Südsauerlandlauf- Wenden	5 / 10 Km	Ausdauer-Cup 11. Lauf
-----------------	-----------	--------------------------	-----------	-----------------------

<b>Dezember</b>	Sa 01.12.	Kirchener- Ottoturmauf	10 Km	Ausdauer Winter-Cup
	Sa 08.12.	Flecker- Tunnellauf	10 Km	Ausdauer Winter-Cup
	Sa 15.12.	Merenberger- Adventslauf	5 / 10 / 15 Km	
	Mo 31.12.	Silvesterlauf- Obernau	3 / 10 / 21 Km	