

November 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
26	27	28	29	30	31	1 L Hockenheimringlauf Bambini-, Schülerlauf, 5km, 10km alle
2	3	4	5	6	7 L Südpfalzcross Rülzheim 1,1km, 3,1km, 4,8km, 8km alle	8 VL Volkslauf Langen-Steinbach 400m, 2km, 5km, 10km alle L Herbstlauf Schwäbisch Hall 600m - 10km alle
9	10	11	12	13	14 L BW-MS Cross Pforzheim 200m, 500m, 1000m (bis U20) 3km (M/W50-65), 4,5km (M/W35-45) 7,5km (M/W U23/Aktive) L Kerner Nachtlauf 4,5km, 10km alle	15 L Riegeler Crosslauf 520m, 840m, 1400m, 2900m, 8,1 km alle L Rennbahncross Herxheim 1km, 3km, 4km, 5km, 9km alle
16	17	18	19	20	21 L Running Series Hockenheim HM, MA alle L Rhädenlauf Wildeck 1km, 2km, 5km, 10km alle L Crosslauf Denzlingen 650m, 1,2km, 1,9km, 3,150km, 4,4km 8,150km, alle	22 VL Artenschutzlauf Karlsruhe Kinderlauf, 7,6km alle
23	24	25	26	27	28 L DM Cross Weinstadt Mittelstrecke 3,2km Aktive + M/W 35-45 VL Nikolauslauf Reichenbach 5,5km Walking, 5km, 10km alle	29 L DM Cross Weinstadt Langstrecke 7,5km (Aktive) Langstrecke 6,4km (M/W 35-45) 5,3km (M50-M60) 4,2km (W50-90 + M65-90)
30	1	Mehrere Altersstufen Aktive + Masters Jugend bis U23 Kinderleichtathletik H = Halle S = Stadion L = Lauf (Straße/Wald/Cross/Berg) VL = Volkslauf				