



SPARTE LEICHTATHLETIK

RSV CONCORDIA

Windischeschenbach

Programm – 2026

					Sprint (100m)	Weitsprung	Weitwurf (versch. Gewichte)	Bambini (400m – 500m)	Hobby (ca. 3 – 5km)	Mittelstrecke (800m – 1.500m)	Langstrecke (5.000m – 12.000m)	Halbmarathon (21 km)	Marathon (42 km)	Staffel
Training 2026														
-Trainingsangebot richtet sich an Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder -Treffpunkt, Startzeit, Tempo, Streckenlänge variiert und richtet sich an Laufgruppe														
Trainingseinheit A (Laufen/Leichtathletik) Regelmäßig und ganzjährig	Jan. - Dez. Mo. 16:30	Dehnen/Lauf-ABC	Aufwärmen	Schulsportplatz Windischeschenbach										
		Straßen-/Gelände-/Bergläufe	Ausdauertraining (ca. 5-12km)	versch. Strecken rund um Windischeschenbach							X			
		Sprung/Wurf/Stoß	Techn. Disziplinen	Schulsportplatz Windischeschenbach		X	X							
		Sprintlauf Trabrennbahn	Tempoläufe	Schulsportplatz Windischeschenbach	X									
Hinweis: aktuell kann die Schulsportanlage aufgrund des Neubaus der Schule nur eingeschränkt benutzt werden														
Trainingseinheit B (Dauerlauf) Nach Absprache	Jan. - Dez. Sa. od. So.	Dehnen/Lauf-ABC	Aufwärmen	Schulsportplatz Windischeschenbach										
		Straßen-/Gelände-/Bergläufe	Ausdauertraining (ca. 15-20km)	versch. Strecken rund um Windischeschenbach							X	X		
Trainingseinheit C (Rollski) Nach Absprache und Wetterlage	Jan. - Dez. Sa. od. So.	Asphaltierte Wege	Ausdauer- und Krafttraining	versch. Strecken rund um Windischeschenbach										
Laufsportveranstaltungen 2026														
- die Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen übernimmt i.d.R. jedes Vereinsmitglied selbständig - Rückzahlung von Startgebühren (bis zum Freibetrag) ist für Vereinsmitglieder möglich - es werden jeweils verschiedene Streckenlängen angeboten - Startzeiten variieren und werden vom Veranstalter ausgeschrieben - bei den Veranstaltungen erfolgt i.d.R. eine Zeitmessung mit Altersklassenwertung und anschließender Siegerehrung - an den Veranstaltungen gelten die Hinweise des Veranstalters														
01. Mrz.	Straßenlauf	Frühjahrslauf	Weiden Oberpf.				X	X	X	X				
19. Apr.	Straßenlauf	Frühlingslauf	Amberg				X	X	X	X	X			
24. Apr.	Straßenlauf	OVL-CUP (Serie)	Wernberg				X	X	X	X				
15. Mai	Burglauf	OVL-CUP (Serie)	Flossenbürg				X	X	X	X				
18. Mai	Straßenlauf	Marathon	Regensburg							X	X	X	X	
21. Mai	Firmenlauf	Noti-Lauf	Weiden Oberpf.							X				
07. Juni	Trailrun	Pfeimdtaltrail	Trausnitz								X			
14. Juni	Weiterlauf	OVL-CUP (Serie)	Plößberg				X	X	X	X				
20. Juni	Johannislauf	OVL-CUP (Serie)	Schönsee				X	X	X	X				
04. Juli	Vollslauf	OVL-CUP (Serie)	Mitterteich				X	X	X	X				
10. Juli	Crosslauf	OVL-CUP (Serie)	Falkenberg				X	X	X	X				
25. Juli	Stadtlauf	OVL-CUP (Serie)	Pleystein				X	X	X	X				
11. Okt.	Straßenlauf	Marathon	München							X	X	X	X	
18. Okt.	Crosslauf	Herbstlauf	Bechtnieth				X	X	X	X				
31. Dez.	Straßenlauf	Silvesterlauf	Amberg				X	X	X	X				

Weiteres wird im Gruppenchat ergänzt und aktuell gehalten

