

# Termine 2026

## Mai

Datum	Tag	Veranstaltungsort	Km-Entf. ab L'hof	Streckenlänge	HM	Startzeit	Homepage	Bemerkungen
02.05.	Sa	67269 Grünstadt	34	5 / 10 km	0	ab 17:30 Uhr	<a href="http://www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik">www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik</a>	Weinbergslauf
03.05.	So	67105 Schifferstadt	5	400m/20km/5km	0	12:00 Uhr	<a href="http://www.triathlon-schifferstadt.de/">www.triathlon-schifferstadt.de/</a>	Schifferstadt-Triathlon
03.05.	So	68723 Oftersheim	31	5 / 10 km	0	Ab 11:30 Uhr	<a href="http://www.br-timing.de">www.br-timing.de</a>	Hardtrun
03.05.	So	67316 Carlsberg	45	11,7 / 22,2 / 36,8 km	170 / 450 / 780	ab 10:00 Uhr	<a href="http://www.pfalztrail.de">www.pfalztrail.de</a>	Pfalztrail
09.05.	Sa	66969 Lemberg	80	4,5 / 10,5 km	? / 210	16:00 Uhr	<a href="http://www.tv-lemburg.de">www.tv-lemburg.de</a>	Lemberger Laufspaß / Wasgau-Trail-Cup
10.05.	So	69469 Weinheim	29	2,9 / 10 km	0	ab 11:00 Uhr	<a href="http://www.tsq.de">www.tsq.de</a>	Altstadtlauf / Bergstraßen-Cup
10.05.	So	76829 Landau-Dammheim	38	5 / 10 km	0	ab 10:00 Uhr	<a href="http://www.br-timing.de">www.br-timing.de</a>	Energie-Südwest-Cup inkl 5km Walking
10.05.	So	74072 Heilbronn	80	21,1 / 42,2 km	140 / 341	ab 8:45 Uhr	<a href="http://www.trollinger-marathon.de">www.trollinger-marathon.de</a>	Trollinger Marathon mit Staffel
10.05.	So	55116 Mainz	83	10 / 21,1 km	0	ab 8:30 Uhr	<a href="http://www.marathon.mainz.de">www.marathon.mainz.de</a>	Gutenberg-Halbmarathon
13.05.	Mi	76744 Maximiliansau	55	5 / 10 km	0	18:30 Uhr	<a href="http://www.vlg-maximiliansau.de">www.vlg-maximiliansau.de</a>	Rhein-Volkslauf
23.05.	Sa	67480 Edenkoben	5	5000m Bahn	0	17:00 Uhr	<a href="http://www.lco-edenkoben.de">www.lco-edenkoben.de</a>	Seniorenfest
25.05.	Mo	76761 Rülzheim	36	5 / 10 / 21,1 km	0	ab 9:00 Uhr	<a href="http://www.lgruelzheim.de">www.lgruelzheim.de</a>	Südpfalzlauf mit 5km Walking
xx.05.	So	68789 St. Leon-Rot	34	5 / 10 km	0	ab 9:00 Uhr	<a href="http://www.fruehlingslauf-rot.de">www.fruehlingslauf-rot.de</a>	Frühlingslauf – fällt dieses Jahr aus!
30.05.	Sa	66994 Dahn	81	5 / 11 km	100 / 350	Ab 15:00 Uhr	<a href="http://www.wasgaucup.de">www.wasgaucup.de</a>	Eyberg Lauf / Wasgau-Trail-Cup
Jeden Samstag um 9 Uhr finden 5km lange Park Runs in Speyer und in MA-Neckarau statt. Infos unter <a href="http://www.parkrun.com.de">www.parkrun.com.de</a>								