

Datum	Veanstaltung	Ort	Ausrichter	● = Änderung zum 04.01.2020
Sa 04.01.	42. Ratinger Neujahrslauf	Ratingen	ASC Ratingen	
Sa 11.01.	RM U18 & U20	Halle Düsseldorf	Region	
So 12.01.	offene NRW Senioren	Halle Düsseldorf	LVN	
So 12.01.	27. Dreikönigencrosslauf	Grevenbroich	TV Jahn Kapellen	
So 12.01.	Werfertag U14 bis M/F Diskus/ Speer	Düsseldorf	TV Angermund	
Sa 18.01.	64.TUSEM Waldlaufserie (1.)	Essen	TUSEM Essen	
Sa 18.01.	24. Crosslauf	Dormagen	FC Straberg	
Sa 18.01.	28. Waldlauf a. d.Hinsbecker Höhen	Nettetal	VfL Hinsbeck	
Sa 18.01.	LVN M/F, U20, U18 und NRW Winterwurf	Halle Leverkusen	LVN	
So 19.01.	9. Winterlaufserie (1.)	Hilden	Hildener AT	
So 19.01.	LVN M/F, U20, U18 und NRW Winterwurf	Halle Leverkusen	LVN	
Fr 24.01.	26. Wuppertaler Springermeetin	Wuppertal	LAZ Wuppertal	
Sa 25.01.	NRW Halle U18 & U20	Halle Dortmund	FLVW	
Sa 25.01.	RM U14 & U16 ohne Stabhoch	Halle Düsseldorf	Region	
Sa 01.02.	DM Halle MK U18 & U20	Halle Leverkusen	DLV	
Sa 01.02.	64.TUSEM Waldlaufserie (2.)	Essen	TUSEM Essen	
Sa 01.02.	Winterwurf Einladungswettkampf	Dormagen	TSV Bayer Dormagen	
So 02.02.	DM Halle MK U18 & U20	Halle Leverkusen	DLV	
So 02.02.	NRW Halle M/F	Halle Dortmund	FLVW	
So 02.02.	9. Winterlaufserie (2.)	Hilden	Hildener AT	
Di 04.02.	15. PSD Meeting	Halle Düsseldorf	IAAF	
So 09.02.	Hallensportfest M/F & Senioren mit RM der Region Mitte & Südost	Halle Düsseldorf	Region	
So 09.02.	LVN Cross	Euskirchen	LVN	
Sa 15.02.	DM U20 Halle / Winterwurf U18, U20	Neubrandenburg	DLV	
Sa 15.02.	27. Energie-Cross	Grevenbroich	SG Neukirchen-Hülchrath	
So 16.02.	DM U20 Halle / Winterwurf U18, U20	Neubrandenburg	DLV	
So 16.02.	Kinderhallensportfest	Neuss	TG Neuss	
So 16.02.	KiLa-Hallensportfest	Solingen	Solinger LC	
So 16.02.	9. Winterlaufserie (2.)	Hilden	Hildener AT	

Sa 22.02.	39. Hardter Strassenlauf	Mönchengladbach	LG Mönchengladbach	
Sa 22.02.	RM Stabhochsprung U14 & U16 mit Sportfest	Arena-Sportpark, Düsseldorf	Region	
Sa 22.02.	6. Werdener Kinder-Hallensportfest	Essen	Werdener Turnerbund	
Sa 22.02.	DM Halle M/F	Leipzig	DLV	
So 23.02.	DM Halle M/F	Leipzig	DLV	
Fr 28.02.	DM Senioren (mit Gehen) und Winterwurf		DLV	
Sa 29.02.	DM Senioren (mit Gehen) und Winterwurf		DLV	
Sa 29.02.	1. Kila - Pokal	Herzogenrath	DJK Jung Siegfried Herzg.	
So 01.03.	DM Senioren (mit Gehen) und Winterwurf		DLV	
So 01.03.	LVN Halle U16	Halle Düsseldorf	LVN	
Fr 06.03.	DM Senioren (mit Gehen) und Winterwurf		DLV	
Sa 07.03.	DM Cross	Sindelfingen	DLV	
Sa 07.03.	DM Senioren (mit Gehen) und Winterwurf		DLV	
So 08.03.	DM Senioren (mit Gehen) und Winterwurf		DLV	
Sa 14.03.	Werfertag (inkl. Kila)	Troisdorf	TSG	
So 15.03.	31. Neandertallauf	Erkrath	TSV Hochdahl	
So 22.03.	50. Schülerwaldlauf	Krefeld	DJK VfL Forstwald	
Sa 28.03.	Werfertag U14 bis M/F Diskus/ Speer	BSA „Am Hallo“, Essen	LT Stoppenberg	
Sa 28.03.	Kila-Veranstaltung	Heinsberg	SC Myhl	
So 29.03.	Stadtmeisterschaft U12 und jünger	Halle Düsseldorf	ASC Düsseldorf	
So 29.03.	53. Frühjahrslauf	Düsseldorf	TG Düsseldorf	
So 29.03.	DM Halbmarathon	Freiburg	DLV	
So 29.03.	NRW 10 km Straße	Werl	FLVW	
Sa 04.04.	18. Karl-Heinz-Hahn-Walk	Düsseldorf	LT Düsseldorf-Süd	
Sa 04.04.	38. Benrather Volkslauf	Düsseldorf	LT Düsseldorf-Süd	
Sa 18.04.	Werfertag	Dormagen	TSV Bayer Dormagen	
So 19.04.	28. Brückenlauf	Düsseldorf	PSV Düsseldorf	
So 19.04.	13. Citylauf Lintorf	Ratingen	TuS 08 Lintorf	
So 19.04.	Apfelblütenlauf	Tönisvorst	Action Medeor	
Mi 22.04.	Bahnlaufserie Hilden 2020 erster Tag	Hilden	LG Stadtwerke Hilden	
Fr 24.04.	Überruhr Kinderleichtathletik-Tag mit KiLa-Vorrunde U12 JAP	Essen	TLV Germania Überruhr	
Sa 25.04.	RM Langhürden mit 3. Novesia Sprintertag	Neuss	DJK Novesia Neuss	
Sa 25.04.	3. Novesia Sprintertag	Ludwig-Wolker-A., Neuss	DJK Novesia Neuss	

Sa 25.04.	17. Überraucher Walking	Essen	TLV Germania Überrauch	
Sa 25.04.	NRW Langstreckenmeisterschaften U16, U18, U20, M/F, Senioren	Rheine	FLVW	
So 26.04.	DM Marathon	Hannover	DLV	
So 26.04.	Metro-Marathon	Düsseldorf	Rhein-Marathon	
So 26.04.	32. Internationaler Citylauf	Korschenbroich	Förderverein Citylauf	
So 26.04.	Werfertag	BSA „Am Hallo“, Essen	Essener Leichtathletik Ver.	
Di 28.04.	offenes Gehörlosensportfest	Düsseldorf	Düsseldorfer SV 04	
Mi 29.04.	Bahnlaufserie Hilden 2020 zweiter Tag	Hilden	LG Stadtwerke Hilden	
Mi 29.04.	Bahneröffnung 2020	Nierskampfbahn, Grefrath	TuS Oedt 1884	
Do 30.04.	Läufertag	Düsseldorf	TV Angermund	
Fr 01.05.	Bahneröffnung	Kaarst	SG Kaarst	
Fr 01.05.	Sprint in den Mai	Viersen	ASV Süchteln	
Sa 02.05.	Wuppertaler Werfertag	Oberbergische Str., W'tal	LAZ Wuppertal	●
Sa 02.05.	Breitscheider Nacht	Ratingen	TuS Breitscheid	
Sa 02.05.	offene RM Mehrkampf ab U16 mit 4- und 5-Kampfwertung	Düsseldorf	TV Angermund	
So 03.05.	offene RM Mehrkampf ab U16 mit 4- und 5-Kampfwertung	Düsseldorf	TV Angermund	
So 03.05.	NRW Team Senioren		FLVW	
So 03.05.	Läufertag	BSA „Am Hallo“, Essen	LT Stoppenberg	
Mi 06.05.	Abendsportfest ART Düsseldorf	Düsseldorf	ART Düsseldorf	
Mi 06.05.	Bahnlaufserie dritter Tag	Hilden	Stadtwerke Hilden	
Fr 08.05.	25. Rosellener Abendlauf	Neuss	ASC Rosellen	
Sa 09.05.	KiLa-Vorrunde U12 Jochen-Appenroth-Pokal 2020		TV Ratingen	●
Sa 09.05.	WHEW 100	Wuppertal	MTV Elberfeld	
Sa 09.05.	NRW Langstaffelmeisterschaft mit LVN Langhürden Senioren	Aachen	LVN	
Sa 09.05.	Schülersportfest	Korschenbroich	DJK Kleinenbroich	
So 10.05.	RM Blockwettkampf U14 & U16	Eschweiler-Dürwiß	SV Germania Dürwiß e.V.	●
So 10.05.	RM U18 & U20 ohne Stabh. und Diskus	Neuss	DJK Novesia Neuss	
Sa 16.05.	KKH-Lauf-Rhein-Ruhr 2020	Essen	TUSEM Essen	
Sa 16.05.	Gruiten Felder Lauf	Haan	TSV Gruiten	
Sa 16.05.	11. Springermeeting	Düsseldorf	Düsseldorfer TV 1847	
Sa 16.05.	KiLa-Sportfest	Solingen	Solinger LC	
Sa 16.05.	Vorrunde U14-Nachwuchs-Cup	Willich	DJK VfL Willich	

So 17.05.	17. Himmelgeister Jüchtlauf	Düsseldorf	Himmelgeist 1000	
So 17.05.	4. Ra(h)ser-Run	Viersen	LG Viersen	
So 17.05.	RM U16 & M/F und U18 & U20 Stabh. und Diskus	Krefeld	SC Bayer 05 Uerdingen	
Mi 20.05.	ART - Läuferabend mit Stabhochsprung	Rather Waldstadion	ART Düsseldorf	
Do 21.05.	offene Westfälische Senioren		FLVW	
Do 21.05.	RM U14 mit Himmelfahrtssportfest und KiLa	BSA „Am Hallo“, Essen	TLV Germania Überraehr	
Sa 23.05.	KiLa-Vorrunde U12 Jochen-Appenroth-Pokal 2020		LG Mönchengladbach	●
Sa 23.05.	LVN-Blockwettkämpfe	Euskirchen	LVN	
So 24.05.	offene NRW M/F, NRW-Gala	Recklinghausen	FLVW	
Mi 27.05.	Sprintpokal- und Mittelstreckenabend	Nierskampfbahn, Grefrath	TuS Oedt	
Do 28.05.	Läuferabend ab U14 bis M/F	Düsseldorf	TV Angermund	
Fr 29.05.	RM Langstaffeln mit Jubiläumssportfest	ToniTurekStadion Hochdahl	Tus Erkrath/TSV Hochdahl	
Mo 01.06.	Pfingstsportfest	Mönchengladbach	LG Mönchengladbach	
Do 04.06.	Läuferabend ab U14 bis M/F	Düsseldorf	TV Angermund	
Fr 05.06.	KiLa-Vorrunde U12 Jochen-Appenroth-Pokal 2020	Düsseldorf	TV Angermund	
Sa 06.06.	Vereinssportfest St. Tönis	Tönisvorst	DJK Teutonia St. Tönis	
Sa 06.06.	DMM U16, U18, U20 Gruppe 1 und 2	Düsseldorf	TV Angermund	
Sa 06.06.	Neusser Sommernachtslauf	Neuss	TG Neuss	
Sa 06.06.	8. Fuchslauf	Wuppertal	Vohwinkler STV 1880	
Sa 06.06.	55. Hubert-Houben-Spiele	Krefeld	Preussen Krefeld	
Sa 06.06.	DM M/F	Braunschweig	DLV	
So 07.06.	DM M/F	Braunschweig	DLV	
So 07.06.	2. Klingensportfest	Herbert-Schade-Sportanl	Solingen	
So 07.06.	12. Benrather Schlosslauf	Düsseldorf	LT-Düsseldorf-Süd	
So 07.06.	Griesson-De-Beukeler Altstadtlauf	Kempen	VT Kempen 1859	
So 07.06.	RM Langstrecke mit 2. Klingensportfest	Solingen	Solinger LC	
So 07.06.	2. Klingensportfest	Herbert-Schade-Sportanlage	Solinger LC	
So 07.06.	Offene Stadtmeisterschaft mit KiLa	Viersen	LG 47 Viersen	
Mi 10.06.	2. Bergische Mehrkampfmeisterschaften	Stadion Reinshagen	LG Remscheid	●
Do 11.06.	32. Klingenlauf	Solingen	VG Klingenlauf	
Do 11.06.	offene LVN-Senioren	Goch	LVN	
Do 11.06.	50. Int. Meeting mit NRW Hammerwurf U16 bis M/F	Rhede	LVN	

Do 11.06.	10. Willicher Sprint- und Sprung-Meeting	Willich	DJK VfL Willich	
Do 11.06.	Fronleichnamssportfest 2020	Essen-Kettwig	LAC THG Kettwig	
Do 11.06.	Tag der Überflieger	BSA Überruhr, Essen	TLV Germania Überruhr	
Fr 12.06.	6. Citylauf Grevenbroich	Grevenbroich	Förderverein Citylauf	
Sa 13.06.	LVN Jugend U20, U18, U16	Krefeld	LVN	
So 14.06.	LVN Jugend U20, U18, U16	Krefeld	LVN	
Mi 17.06.	ART-Läuferabend	Rather Waldstadion	ART Düsseldorf	
Fr 19.06.	Stadtmeisterschaften Teil 2	Erkrath/Hochdahl	Tus Erkrath/TSV Hochdahl	
Fr 19.06.	36. Gänseliesellauf	Monheim	SG Monheim	
Fr 19.06.	28. Erftflitzer Lauf	Neuss	SG Holzheim	
Fr 19.06.	41. Dr. Ernst van Aaken - Gedächtnislauf	Schwalmtal	OSC Waldniel	
Sa 20.06.	NRW Jugend U20, U18, U16	Lage	FLVW	
Sa 20.06.	Mehrkampfmeeting	Ratingen	IAAF	
So 21.06.	NRW Jugend U20, U18, U16	Lage	FLVW	
So 21.06.	Mehrkampfmeeting	Ratingen	IAAF	
So 21.06.	Laminat-Depot-Lauf	Velbert	Team Essen 99	
So 21.06.	16. Charity Run	Krefeld	Preussen Krefeld	
Mi 24.06.	Mittsommersportfest	Nierskampfbahn, Grefrath	TuS Oedt	
Mi 24.06.	Sommernachtslauf	Essen	TLV Germania Überruhr	
Sa 27.06.	DM Staffeln	Bo.-Wattenscheid	DLV	
So 28.06.	107. Süchtelner Bergfest	Viersen	ASV Süchteln	
So 28.06.	DM Staffeln	Bo.-Wattenscheid	DLV	
Fr 03.07.	DM Senioren		DLV	
Sa 04.07.	DM Senioren		DLV	
Sa 04.07.	17. Himmelgeister Brückenlauf	Düsseldorf	Fortuna Düsseldorf	
Sa 04.07.	Meerbusch läuft, 36. Bösinghover Sommerlauf	Meerbusch	TSV Meerbusch	
Sa 04.07.	DM Jugend U16 M/W 15 Einzel	Bremen	DLV	
So 05.07.	DM Senioren		DLV	
So 05.07.	DM Jugend U16 M/W 15 Einzel	Bremen	DLV	
Sa 11.07.	NRW Mehrkampf M/F, U16 bis U20	Wesel	LVN	
So 12.07.	NRW Mehrkampf M/F, U16 bis U20	Wesel	LVN	
Fr 24.07.	DM Jugend U18, U20		DLV	

Sa 25.07.	DM Jugend U18, U20		DLV	
So 26.07.	DM Jugend U18, U20		DLV	
Sa 08.08.	DM Jugend U16 - Blockwettkämpfe	Markt Schwaben	DLV	
So 09.08.	DM Jugend U16 - Blockwettkämpfe	Markt Schwaben	DLV	
So 09.08.	Feriensportfest	Viersen	LG Viersen	
Sa 15.08.	DM U23	Mönchengladbach	DLV	
So 16.08.	DM U23	Mönchengladbach	DLV	
Fr 21.08.	DM Mehrkampf M/W U16 bis U23	Vaterstetten	DLV	
Sa 22.08.	DM Mehrkampf M/W U16 bis U23	Vaterstetten	DLV	
Sa 22.08.	DM Senioren Wurf MK		DLV	
Sa 22.08.	KiLa Sportfest	Brüggen	TuRa Brüggen/TSF Bracht	
So 23.08.	DM Mehrkampf M/W U16 bis U23	Vaterstetten	DLV	
So 23.08.	DM Senioren Wurf MK		DLV	
Sa 29.08.	RM U14 Drei- und Vierkampf	Viersen	LG Viersen	
So 30.08.	NRW Bahngehen	Euskirchen	LVN	
So 30.08.	74. Wilhelm-Unger-Spiele des ART	Düsseldorf	ART Düsseldorf	
Sa 05.09.	KiLa-Sportfest mit Familientag	Mönchengladbach	TV Odenkirchen	
Sa 05.09.	LVN-U10-Cup, Finale Süd	Dürwiß	LVN	
So 06.09.	Stadtwerke Halbmarathon	Düsseldorf	Rhein-Marathon D`dorf	
So 06.09.	13. Miss-Zöpfchen-Lauf	Solingen	Solinger Sportbund	
Sa 12.09.	Jubiläumssportfest St. Tönis	St.Tönis	DJK Teutonia St. Tönis	
Sa 12.09.	RM 5 km U16 & U18, 10 km U20 & M/F & Senioren im Rahmen des 7. Welterbelauf Zollverein	Essen	LT Stoppenberg	
Sa 12.09.	DM Team Jugend	Hamburg	DLV	
So 13.09.	DM Team Jugend	Hamburg	DLV	
So 13.09.	Lank läuft	Meerbusch	TSV Meerbusch	
So 13.09.	18. NEW-Volksbadlauf	Mönchengladbach	NEW Sportgem. 1926	
So 13.09.	Kleines Süchtelner Bergfest	Viersen	ASV Süchteln	
Di 15.09.	Jtfo Finale	Berlin		
Mi 16.09.	Jtfo Finale	Berlin		
Sa 19.09.	Finale NRW Hammerwurf-Cup M/F, U16, U18, U20	Olfen	FLVW	
Sa 19.09.	Paul-Funk-Sportfest	Viersen	LG Viersen	

Sa 19.09.	Schülersportfest	Neuss	TG Neuss	
Sa 19.09.	Jochen-Appenrodt-Pokal U12	Aachen	LVN	
So 20.09.	4. Brachter Depotlauf	Brüggen	TSF Bracht	
So 20.09.	26. Hildanuslauf	Hilden	LG Stadtwerke Hilden	
So 20.09.	Nordrhein Teamendkämpfe		LVN	
Fr 25.09.	44. Nachtlauf	Dormagen-Zons	SG Zons	
Sa 26.09.	ART Herbstsportfest	Rather Waldstadion	ART Düsseldorf	
So 27.09.	Nordrhein Vergleichskämpfe	Ratingen	LVN	
Mo 28.09.	WerferClubkampf	Ernst-Poensgen-Kampfbahn	DSV 04 Düsseldorf	
Sa 03.10.	Essener Seelauf	Essen	Team Essen 99	
So 04.10.	offene NRW Halbmarathonmeisterschaft M/F, Senioren		FLVW	
Sa 10.10.	17. BKK-Walking Day	Essen	TUSEM Essen	
Sa 10.10.	73. Viersener Herbstwaldlauf	Viersen	LG Viersen	
So 11.10.	58. Innogy Marathon	Essen	TUSEM Essen	
So 25.10.	47. Müngstener Brückenlauf	Solingen	Solinger LC	
Sa 07.11.	offene NRW Senioren-Winterwurf	Leichlingen	LVN	
So 08.11.	3. Martinscross auf der Hubert-Houben Anlage	Krefeld	Preussen Krefeld	
Sa 21.11.	TUSEM-Blumensaat-Lauf	Essen	TUSEM Essen	
Sa 21.11.	48. Neusser Erftlauf	Neuss	DJK Novesia Neuss	
Sa 21.11.	48. Wald- und Crosslauf um den Freudenberg	Wuppertal	LC Wuppertal	
Di 08.12.	16. Hallensportfest	Arena Sportpark Düsseldorf		
So 13.12.	RM Crosslauf ab U14 mit 8. Werdener Crosslauf	Essen	Werdener Turnerbund	
So 13.12.	11. Nationales Adventsmeeting	Düsseldorf	ART Düsseldorf	
Do 31.12.	Essener Silvesterlauf	Essen	Team Essen 99	
Do 31.12.	50. Silvesterlauf	Krefeld	DJK VfL Forstwald	