

| Nr | Tag | Datum | Veranstaltung | Wertungsstrecken | Zeit | Ort |
|----|-------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Sa | 26.01. | 13. HALLEN-MARATHON | 42,195 - 21,1 - 10.000 - 3.000 - 1.000 - 10 km Paarlauf - 250 m | 11.00 | SENFTEMBERG Niederlausitzhalle www.hallenmarathon.de |
| 2 | So | 27.01. | 13. HALLEN-MARATHON | 50 km 5.000 m | 08.00 14.00 | SENFTEMBERG Niederlausitzhalle www.hallenmarathon.de |
| 3 | So | 10.02. | 17. FROSTWIESEN-LAUF Ein Erlebnislauf ohne Zeitmessung. | 30 - 20 - 10 - 5 - 2 Jeder Teilnehmer erhält 100 Punkte. | 11.00 | BURG (Spreewald) Landhotel www.frostwiese.de |
| 4 | Sa | 23.03. | 10. SCHNEEGLÖCKCHEN-LAUF | 30 - 15 - 10 - 6 - 2 - 0,6 | 11.30 | ORTRAND Pulsnitzhalle www.schneeglocke.de |
| 5 | Sa | 06.04. | 26. Heinrich-Zille-Lauf | 10 - 5 - 2 - 0,4 | 09.30 | Radeburg Sportplatz www.zillelauf.de |
| 6 | Sa | 13.04. | 18. Bergheider See Lauf | 11,9 - 6 - 3 - 0,5 | 10.00 | Lichterfeld Sportplatz www.f60.de |
| 7 | Sa | 27.04. | 17. BIOSPHÄRENRESERVATS-LAUF | 21,5 - 5 - 0,4 | 09.20 | LÜBBENAU Rathaus www.spreewaldmarathon.de |
| 8 | So | 28.04. | 17. SPREEWALD-MARATHON | 42,195 - 21,1 - 10 - 2 - 0,4 | 10.30 | BURG (Spreewald) Schule www.spreewaldmarathon.de |
| 9 | Sa | 11.05. | 39. Naturparklauf | 14,7 - 9 - 4,2 - 1,7 | 10.00 | Rückersdorf OT Friedersdorf Sportplatz www.lausitz-timing.de |
| 10 | Fr | 17.05. | 2. Maiabend-Lauf | 3 - 1 - 0,4 10 | 17.30 19.00 | SCHWARZHEIDE Hans-Fischer-Stadion www.lausitzer-sportevents.de |
| 11 | So | 19.05. | 7. Sparkassen-Rolandlauf | 21,1 - 10 - 5 - 2,5 | 09.40 | Belgern an der Elbe Sportplatz https://sparkassen-rolandlauf.jimdo.com |
| 12 | So | 26.05. | 1. Schlosslauf Krobnitz Am Friedenstal 5, 02894 Reichenbach/OL | 21,1 - 10 - 3 - 0,4 | 11.00 | Krobnitz Info: Lutz Kühn 0162-1363263 www.sv-reichenbach.org |
| 13 | So | 9.06. | 11. LAUSITZ-MARATHON | 11,428 - 5,714 - 2 - 0,4 | 11.15 | DEKRA-TESTOval KLETTWITZ www.lausitz-marathon.de |
| 14 | Sa | 15.06. | 10. Europa-Lauf | 24 min - 6 h - 12 h - 24 h | 10.00 | Hoyerswerda Gondelteich www.hoyerswerda-marathon.de |
| 15 | So | 16.06. | 20. Lauf Rund um die Schafsbergschanze | 11,2 - 5,3 - 2 - 0,4 | 10.00 | Großthiemig Sportplatz www.grossthiemig.info |
| 16 | So | 23.06. | 2. Schlossinsellauf | 21,1 - 10 - 5 - 3 - 2 - 1 - 0,4 | 10.00 | Lübben Schlossinsel www.schlossinsellauf.de |
| 17 | Fr | 12.07. | 14. LAUSITZER SEENLAND 100 | 10 | 20.00 | GROSSRÄSCHEN Hafen www.seenland100.de |
| 18 | So | 14.07. | 14. LAUSITZER SEENLAND 100 | 42,195 21,1 - 10 - 5 - 2 - 0,4 | 07.00 08.-09.05 | GROSSRÄSCHEN Hafen www.seenland100.de |
| 19 | Sa | 27.07 | 4. Staupitzer Waldlauf | 14 - 5,8 - 2,8 - 0,4 | 10.00 | Staupitz Waldsportstätte www.gorden.staupitz.de |
| 20 | So | 04.08. | 6. SpoWo-Lauf | 10,5 - 7 - 3,6 - 0,8 | 10.00 | Kleinleipisch Sportplatz www.kleinleipisch.de |
| 21 | Sa | 10.08. | 11. Sparkassen PANORAMATOUR Sächsische Schweiz | 30 - 10 - 3 | 08.00 | BAD SCHANDAU/ Hinterhermsdorf www.tour-saechsische-schweiz.de |
| 22 | So | 11.08. | 11. Sparkassen PANORAMATOUR Sächsische Schweiz | 15 - 10 - 5,5 - 0,4 | 09.00 | HINTERHERMSDORF Haus des Gastes www.tour-saechsische-schweiz.de |
| 23 | So | 18.08. | 4. Hirschfelder Scratolauf | 11,8 - 5 - 2 - 0,3 | 09.30 | Hirschfeld bei Elsterwerda Sportplatz www.sv-hirschfeld.de |
| 24 | Sa | 24.08. | 21. Haasower Waldlauf | 9,5 - 5 - 2,5 | 10.00 | Cottbus-Haasow Sportplatz www.haasow.com/waldlauf.htm |
| 25 | So | 31.08 | 40. Tharandter Waldlauf | 40 - 30 - 21 - 10 - 5 - 2,5 - 1,2 - 0,4 | 12.00 | Tharandt Waldbühne https://tharandterwaldlauf.wordpress.com |
| 26 | So | 08.09 | Finsterwalder Dutzend neuer Startort: an der Sparkasse Elbe-Elster | 42 - 30 - 21 - 11 - 4,2 - 2 - 0,4 | 09.00 | Finsterwalde Berliner Str. www.neptun08-finsterwalde.de |
| 27 | So | 15.09. | 21. Schwarzenberg-Lauf | 10 - 5 - 1,9 - 0,5 | 12.00 | Elstra Skiheim am Schwarzenberg www.ski-elstra.de |
| 28 | Fr | 20.09. | 2. Stundenpaarlauf | ½ h - 10 min 1h | 17.40 18.40 | SCHWARZHEIDE Hans-Fischer-Stadion www.lausitzer-sportevents.de |
| 29 | Sa | 05.10. | 6. Ritter Wormlitz-Lauf | 16 - 8 - 2 - 0,5 | 09.30 | Wormlage Am Park www.ritter-wormlitz-lauf.de |
| 30 | So | 06.10. | 40. Herbstlauf | 16 - 8,6 - 3 - 0,4 | 09.50 | Finsterwalde Stadion des Friedens www.leichtathletikverband-brandenburg.de |
| 31 | So | 13.10. | 21. Lauf am Berzdorfer See | 10,3 - 5,8 - 2,6 | 10.00 | Hagenwerder Sportzentrum www.laufsport-goerlitz.de |
| 32 | Fr | 25.10. | 14. Fackellauf | 8 - 4 | 18.00 | Görlitz Europabrücke www.europamarathon.de |
| 33 | Sa | 07.12. | 20. Nikolauslauf | 17,4 - 6,6 | 10.00 | Senftenberg Grundschule am See www.spd-osl.de |
| 34 | Di | 31.12. | 41. Silvesterlauf | 11,2 - 5 - 1,2 | 13.10 | Oberlichtenau Sporthalle www.sg-oberlichtenau.de |
| 1 | Sa/So | 25./26. 01.2020 | Siegerehrung 21. LAUSITZ-LAUFSERIE 2019 | 100 - 50 - 42,195 - 21,1 - 10 - 5 3 - 1 - 10 km Paarlauf - 250 m | 15.30 | SENFTEMBERG Niederlausitzhalle www.hallenmarathon.de |