

| Datum | Veranstaltung | Angebot | Distanz | |
|------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------|---------------------------------------|
| 17.02.2019 | DAK Halbmarathon | Laufen | 21 km | Cup-Wertung |
| 17.03.2019 | Dt.-Franz. Straßenlauf | Laufen | 5 und 21 km | HM-Meisterschaft Aktive |
| 23.03.2019 | Freundschaftslauf TV Rußhütte | Laufen/Walking/N-Walking | 5-12 km | Freundschaftslauf |
| 30.03.2019 | LAG Lauftreff-Eröffnung | Laufen | 5-11 km | Freundschaftslauf |
| 07.04.2019 | Garten-Reden Haldenlauf | Laufen/Walking/N-Walking | 5 und 10 km | |
| 26.04.2019 | Stadtlauf St.Ingbert | Laufen | 3,4/6,8/10 km | |
| 05.05.2019 | Sparkassen City Lauf | Laufen | 5 und 10 km | Cup-Wertung |
| 19.05.2019 | SaarBrückenLauf | Laufen | 10 km/20 km | Freundschaftsl.; Anmeldung erforderl. |
| 25.05.2019 | Frauenlauf Saarbrücken | Laufen/Walking/N-Walking | 4,5 und 10 km | |
| 16.06.2019 | Köllertaler Sonnwendlauf | Laufen | 5 km/10 Meilen | |
| 22.06.2019 | Freundschaftslauf Rennschnecken | Laufen/Walking/N-Walking | 6/8/10 km | Freundschaftslauf |
| 28.06.2019 | Stadtlauf Lebach | Laufen | 5 und 10 km | 10km Straße Meisterschaft |
| 06.07.2019 | Freundschaftslauf Marpingen | Laufen/N-Walking/Wandern | 7-11 km, 1 Std. | Freundschaftslauf |
| 15.08.2019 | Altstadtlauf Saarlouis | Laufen | 4,5 und 10 km | |
| 01.09.2019 | SaarschleifenLand-Lauf | Laufen | 5/15/21/42 km | Marathon-Meisterschaft |
| 07.09.2019 | Solilauf St.Ingbert | Laufen/Walking/N-Walking | | |
| 08.09.2019 | Solilauf St.Ingbert | Laufen/Walking/N-Walking | | |
| 14.09.2019 | STEAG-Volkslauf Altenkessel | Laufen | 5 und 10 km | |
| 06.10.2019 | Westspangenlauf | Laufen/Walking | 5/10/21 km | HM-Meisterschaft Senioren |
| 02.11.2019 | Freundschaftslauf Wustweiler | Laufen/Walking/N-Walking | 6-12 km | Freundschaftslauf |
| 10.11.2019 | Martinslauf Losheim | Laufen/Walking/N-Walking | 5 und 10 km | |
| 01.12.2019 | Ford Adventslauf | Laufen | 10 km | Cup-Wertung |
| 14.12.2019 | Nachtwächterlauf Ottweiler | Laufen | 5 und 10 km | |
| 29.12.2019 | Silvesterlauf Saarbrücken | Laufen | 4,4 und 10 km | |

| | | | | |
|------------|------------------------------------------|--------------------------|--|--|
| 13.04.2019 | Saisoneröffnung Rennschnecken | | | |
| 20.04.2019 | Der Osterhase kommt zu den Rennschnecken | | | |
| 27.04.2019 | Neue Einsteigerkurse | Laufen/Walking/N-Walking | | |
| 30.05.2019 | Vereinswanderung I | | | |
| 31.08.2019 | Grillfest | | | |
| 20.10.2019 | Vereinswanderung II | | | |
| 26.10.2019 | Saisonabschluss Rennschnecken | | | |
| 07.12.2019 | Der Nikolaus kommt zu den Rennschnecken | | | |