

# LLG 80 Nordpark Köln

LAUFKALENDER; erstellt von Walter Becker;

Immer auf dem Laufenden;

Zeit- und Preisangaben ohne Gewähr; alle Angaben wurden aus Ausschreibungen o.ä. entnommen. (teils aus dem Vorjahr)

Soweit vorhanden werden die Ausschreibungen zeitig im Kasten/Unterstand ausgegangen. Internet-Adressen unter: Laufen-in-koeln.de

## JULI 2010

Datum:	Strecke	Veranstalter/Ort:	Meldeschluß	Starzeit:	Bemerkung:
So.4.07	5 + 10 km	22 Rheinbogenlauf (Köln-Weiss)		Ab 9:15	www.tsv-weiss.de
So.4.07		Ironmann Frankfurt/Klagenfurt			
So.4.07	ca 17 km	Paffrath Jubilee-Club-Treffen	30.06	10:00	
Sa. 10.7		Zermatt Marathon			
So. 11.7		Hennefer Triathlon			
Die 6.07		<a href="#">LLG-EDIMO Klosterhof, Grasegger Str.</a>		18:30	Kontakte+Infos
Fr. 09.7		<a href="#">www.nacht-der-technik.de</a> VDI+VDE			
So 11.7	0,5 – 10 km	Voosen Abtei-Brauweilerlauf		Ab 9:30	www.abteilauflauf.de
15-18.07	50,65,70,55 km	NRW Radtour Bonn > Mülheim mit Übernachtungen	5.07	7 € 125- 225 €	<a href="#">www.nrw-radtour.de</a>
Fr. 16.7	1 ; 5;+ 10 km	GSV-Porz Sommerabendlauf			<a href="#">www.helmuturbach.de</a>
Sa. 17.7	2,9 / 15,9 km	www.EifelXtremRun.de		Ab 15:30	
Sa. 17.7		10-jähriges Kölner Lichter		Ab 20:15	
Sa/So 24.7		London-Triathlon			
So 25.7	10 km;10M	10 Meilen von Köln (Poll)		Ab 8:15	www.10meilen.de
Sa.31.7		Games Cologne Köln Eröffnung			

## AUGUST 2010

Datum:	Strecke	Veranstalter/Ort:	Meldeschluß	Starzeit:	Bemerkung:
So. 1.08	73,5 km	www.Klingenpfadlauf-solingen.de		8:45	12 Etapen
Die 308		<a href="#">LLG-EDIMO Klosterhof, Grasegger Str.</a>		18:30	Kontakte+Infos
Sa. 7.08	21,1 km	<a href="#">www.gag-erlebnis-halbmarathon.de</a> <a href="#">www.games-cologne.de</a>		Ab 9:15	
So. 8.08	42,2 km	34. <a href="#">www.monschau-marathon.de</a>		8:00	
Sa. 14.8	0,5/20/5 km	LLG Triathlon 11:00 Schwimmen		10:00 am P	
Sa. 14.8	5 + 8 km	3.Reeboot Runners Point Womens Run			www.sportvorort.com
Sa 21.08	5, 10, 24,4 km	Nürburgringlauf <a href="#">www.run-am-ring.de</a>			
Sa 28.08	5 + 10 km	<a href="#">www.Run-of-colors.de</a> A			
Sa. 28.08	11,5 + 21,1 km	<a href="#">www.bad-muenstereifeler-halbmarathon.de</a>		15,30 + 15:50	
Sa. 28.08	8,6 + 28,1 km	Monte Sophia <a href="#">www.tv-huchem-stammeln.de/la</a>	26.08	Ab 16:30	10,00 €
So. 29.08	11 + 21 km	35. Sengbach-Talsperrenlauf	23.08	9:45/10:10	<a href="#">LAUF des Monats</a>
So.		Spendenlauf (Rumänien) Park am Hl.Geist Kkh Empfehlung vom Laufwart ! Info Schaukasten	vor Ort	Ab 12:00	Spenden

## September 2010

Datum:	Strecke	Veranstalter/Ort:	Meldeschluß:	Starzeit:	Bemerkung:
Mi 2.9	5 km	3.Business Run Cologne		19:00	
Sa. 4.09	14/21,1/28 km	LT DSHS	31.5 Nm+5€	10:00	20,00 € + Chip

## September

Sa/So5/5.09		www.colognetriathlonweekend.de			
Die. 07.09.		<a href="#">LLG-EDIMO Klosterhof, Grasegger Str.</a>		18:30	Kontakte+Infos
Fr. 10.09	3 + 10 km	Berg-Gladbacher Stadtlauf		18:30	
Sa11+12.09		Int. NRW-Langstreckenschwimmen			<a href="#">www.schwimmmit.de</a>
Sa. 11.09		Medoc – Marathon /Frankreich			
So. 12.09	15 km	Kölner Brückenlauf		10:00	Chip
Sa. 18.09	1,2/ 5 / 10 km	Kommener Heidelauf			6 €
So. 19.09	1/5/10 km +HM <b>RAD-Verlosung</b>	<b>21. Lauf „Rund um den Fühlinger See</b> <a href="#">www.llg80nordparkkoeln.de/lauf.htm</a> <b>Der ideale Testlauf vor dem Köln-Marathon</b>	14.09	Ab 9:15	3 – 14 € Chip-Zeitmessung Freies Parken
Fr. 24.09	7 Meilen	34.Zons (Abendlauf) <a href="#">www.sg-zons.de</a>	21.09	20:00	11,00 €
Sa. 25.09	10 km/HM	Heimerzheim Burgen HM		13:00	
Sa. 25.09	21,1 km	5. <a href="#">www.rheinhoehenlauf.de</a>	01.09	9:00	15 - 19 €
So. 26.09	10 km	Citylauf-Bonn		Ab 12:30	
So. 26.09	1,5/5/10 km	<a href="#">www.citylauf-erftstadt.de</a>		11:00	
So. 26.09	2,5/ 5 / 10 km	<a href="#">www.bickendorfer-lauf.de</a>		11:30 / 12:30	> 10 €
So. 26.09		Berlin-Marathon			