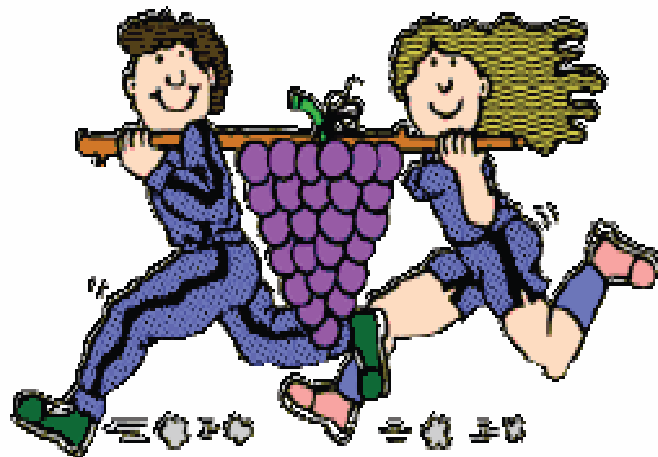


# Langlauf- Gemeinschaft Wonnegau e.V.



# LLG Wonnegau



## Die LLG Wonnegau

- Die LLG wurde am 18. Januar 1978 in Monsheim gegründet.
- Die LLG pflegt und fördert den Ausdauersport in den Bereichen Breiten- und Gesundheitssport.
- Die LLG ist ein Sammelbecken für Langläufer und Ausdauer-sportler aus dem Wonnegau und der Pfalz.
- Die LLG unterstützt talentierte Mitglieder im Ausdauersport.

# LLG Wonnegau



## Die LLG Wonnegau

### ➤ Sportangebote

Laufen  
Radfahren  
Skilanglaufen  
Schwimmen



die vier wichtigsten gesundheits-  
prophylaktischen Bewegungsarten

Triathlon  
Duathlon  
Walking  
Nordic-Walking

# LLG Wonnegau



## Die LLG Wonnegau

### ➤ Laufteff

Worms (Wäldchen und Wormatiastadion)

Monsheim (Ortsausgang)

Kirchheimbolanden (Sportgelände Schillerhain)

### ➤ Radtraining

Monsheim (Ortsausgang)

Mit dem Rennrad in den Sommermonaten

Mit dem Mountainbike in den Wintermonaten

# LLG Wonnegau



## Die LLG Wonnegau

- Fitnessstraining  
Offstein (Engelsbergsporthalle) in den Wintermonaten
- Schwimmtraining  
Worms (50 m-Becken / Traglufthalle)

# LLG Wonnegau



## Die LLG Wonnegau

- Mitglieder:  
Anzahl: 223 (Stand November 2009)

Einzugsgebiet der Mitglieder:

Rheinessen:

Kreis Alzey-Worms, Worms, Mainz

Pfalz:

Donnersbergkreis, Kreis Bad Dürkheim,  
Rhein-Pfalz-Kreis, Ludwigshafen, Frankenthal, Neustadt

Hessen:

Kreis Bergstraße, Darmstadt, Aschaffenburg

# LLG Wonnegau



# LLG Wonnegau



**Berlin Marathon 1990**



# LLG Wonnegau



## Vereinsorganisation

### Der Vorstand



Manfred Bilavski  
1. Vorsitzender  
Monsheim



Erich Siegmund  
2. Vorsitzender  
Monsheim

# LLG Wonnegau



## Vereinsorganisation

### Der Vorstand



Olaf Klein  
Beisitzer Monsheim  
und Kassenwart



Jörg Kaufmann  
Beisitzer Worms



Erwin Lerner  
Beisitzer Kibo

## LLG Wonnegau



### Verbandsmitgliedschaft

- Landessportbund Rheinland-Pfalz
- Sportbund Rheinhessen
- Bund Deutscher Radfahrer
- Radsportverband Rheinhessen
- Leichtathletik-Verband Rheinhessen
- Rheinland-Pfälzischer Triathlonverband
- Ski-Verband Rheinhessen



### Veranstaltungen in den Jahren 1981 - 2008

- Dr.-van-Aaken-Lauf in 1981
- Backfischfest-Stadtlauf von 1982 bis 1988
- Triathlon in Worms von 1983 bis 1988  
(Schwimmen – Laufen – Radfahren)
- Trimmathlon von 1985 bis 1988
- Triathlon am Eiswoog 1993 und 1994
- Donnersbergduathlon von 1993 bis 2000

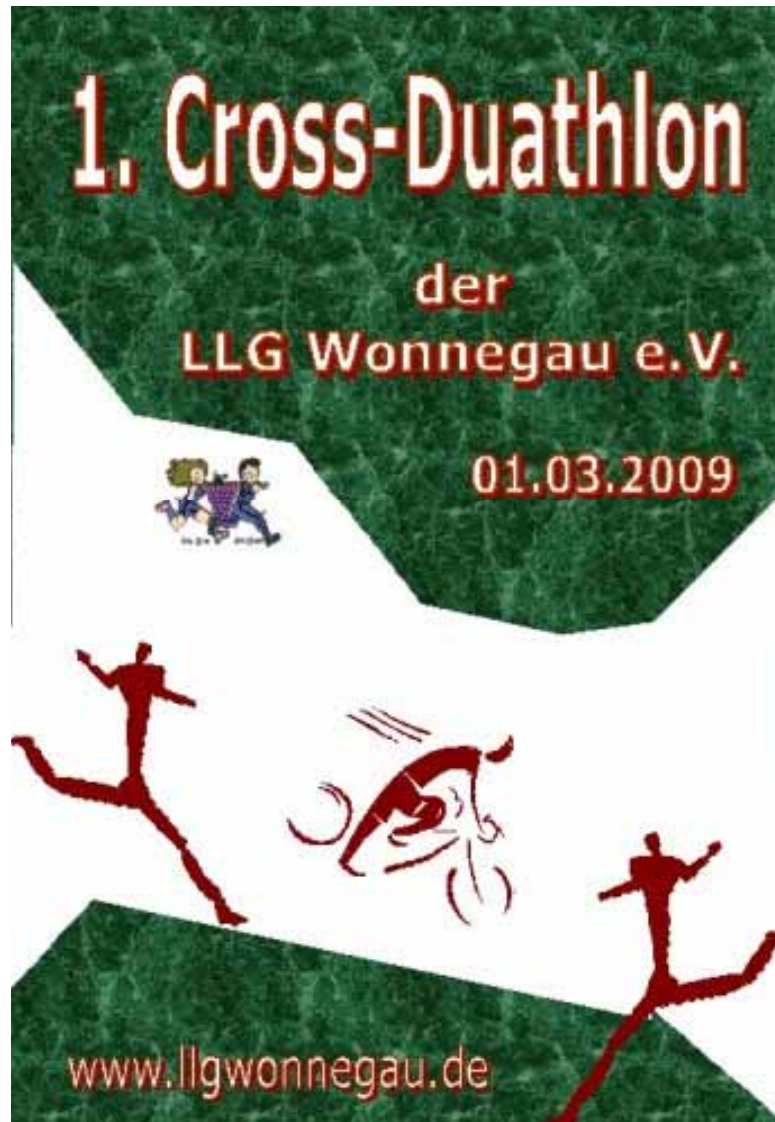
## LLG Wonnegau



### Veranstaltungen in den Jahren 1981 - 2008

- Erlebnislauf Deutsche Weinstraße seit 1992
- Residenzfestlauf seit 1995
- Panoramalauf seit 2006
- Radfreizeit auf Mallorca seit 1990
- Jahres- und Grillfeste
- Kinderfeste und –freizeiten, Ostereiersuchen
- Herbstwanderung seit 2007

## LLG Wonnegau



## Veranstaltungen in 2009

### Cross-Duathlon in 2009

#### Kurzdistanz:

3,2 km Laufen / 5 km Gelände Rad / 1,6 km Laufen

#### Lang- und Teamdistanz:

4,8 km Laufen / 15 km Gelände Rad / 3,2 km Laufen

# LLG Wonnegau



**Cross-Duathlon 2009**



## LLG Wonnegau



# Sommerlauf-Serie



**08. August 2009**

Residenzfestlauf Kirchheimbolanden  
10 km und Schülerlauf 1000 m

**30. August 2009**

Weinstraßenlauf Bockenheim - Kirchheim  
10 km

**20. September 2009**

Panoramalauf Kriegsheim  
5, 10, 15, 20 km und Schülerlauf 1000 m

Jede Veranstaltung kann auch einzeln besucht werden!

**LLG Wonnegau e.V.**

## Veranstaltungen in 2009





# LLG Wonnegau



<a href="#">Startseite</a>	<a href="#">Verein</a>	<a href="#">Veranstaltungen</a>	<a href="#">Berichte</a>	<a href="#">Gästebuch</a>	<a href="#">Mitgliederbereich</a>	<a href="#">Links</a>	<a href="#">Sitemap</a>
----------------------------	------------------------	---------------------------------	--------------------------	---------------------------	-----------------------------------	-----------------------	-------------------------

<a href="#">Sommerlauf-Serie</a>
<a href="#">Aussohnübung</a>
<a href="#">Residenzfestlauf</a>
<a href="#">Weinstraßenlauf</a>
<a href="#">Panoramalauf</a>

## Sommerlauf-Serie 2009

**08. August**  
Residenzfestlauf Kirchheimbolanden  
10 km und 1000 m

**30. August**  
Weinstraßenlauf Bockenheim - Kirchheim  
10 km

**20. September**  
Panoramalauf Kriegsheim  
5, 10, 15, 20 km und 1000 m  
5, 10 km Walking

[Sonderpreis Sommerlaufserie](#) [Bericht vom Gewinner des Sonderpreises 2008](#)

**PRO TRAINING TOURS**  
Ihr Spezialist für Sport- und Trainingsreisen  
[www.protrainingtours.de](http://www.protrainingtours.de)

Die Seiten sind optimiert für Microsoft Internet Explorer und Mozilla Firefox mit einer Auflösung von 1024 x 768 Pixel.  
Bei Fragen und Anregungen bitte an den [Datenschutz](#) wenden.  
[Impressum](#) [Haftungsausschluss](#) [Administatorbereich](#)

Internetseite  
„Sommerlaufserie“  
mit Veranstaltungen  
und Sponsor



**08. August 2009**

## 15. Residenzfestlauf in Kirchheimbolanden

Schirmherrin Landtagsabgeordnete Simone Huth-Haage

<b>STARTUNTERLAGEN:</b>	am Rathaus
<b>START:</b>	am Rathaus
<b>STRECKE:</b>	1 km (Schülerlauf), Start 17.45 Uhr
<b>STRECKE:</b>	10 km, Start 18.00 Uhr (Streckenänderung)
<b>STARTGELD:</b>	5.-- €
	Schülerlauf: 0.-- €
<b>ANMELDUNG:</b>	<a href="http://www.llgwonnegau.de">www.llgwonnegau.de</a> bis 06.08.09
<b>NACHMELDUNGEN:</b>	zusätzlich 3.-- €

- Die Strecke hat eine Länge von 2,5 km mit einer Steigung. Dieser Rundkurs im Innenstadtbereich ist verkehrsfrei und viermal zu durchlaufen.
- Duschen und Umkleide in der Schulumhalle.  
(ca. 800m vom Start, der Ausschilderung folgen.)
- Keine Klasseneinteilung beim Schülerlauf (Alterslimit 12 Jahre)
- Auch in diesem Jahr wird an die fünf schnellsten Läufer und die drei schnellsten Läuferinnen eine **Siegerprämie von insgesamt 300.-- €** ausgeschüttet.
- Zeitmessung siehe Beschreibung zur Sommerlaufserie



# LLG Wonnegau



Startseite	Verein	Veranstaltungen	Berichte	Gästebuch	Mitgliederbereich	Links	Sitemap
------------	--------	-----------------	----------	-----------	-------------------	-------	---------

Startseite > Veranstaltungen > Residenzfestlauf

Sommerlaufserie
<b>Residenzfestlauf</b>
Auswahlübung
Anmeldung
Ergebnisse
Bilder
Weinstraßenlauf
Panoramalauf
Crossduathlon

08. August

## 15. Residenzfestlauf in Kirchheimbolanden

Schirmherr: Landtagsabgeordnete Simone Huth-Haage

Sponsoren:

Neu: STEITZ VARIO FLEX\*

WIR VERWANDeln DEN BODEN UNTER IHREN FÜßEN

STEITZ SECURA

... unter den Zehengrundgebieten bewirkt, dass der Schritt den natürlichen Bewegung des Fußes folgt. Zusätzlich entlastet die **Multizonen-Dämpfung VARIO Vitality** Fuß und Rücken. Sie sorgt in Verbindung mit der **individuellen Passform in vier Weiten** für spürbar mehr Komfort und ein weniger verletzungsgefährliches Absetzen. Damit Sie gut durch den Tag kommen.

**Sparkasse Donnersberg**

Freundlich. Sympathisch. Kompetent.

Die Seiten sind optimiert für Microsoft Internet Explorer und Mozilla Firefox mit einer Auflösung von 1024 x 768 Pixel. Bei Fragen und Anregungen bitte an den Administrator wenden.  
Impressum Haftungsausschluss Administratorbereich

Internetseite „Residenzfestlauf“ mit Teilnahmebedingung und Sponsoren

# LLG Wonnegau



Residenzfestlauf 2009





**30. August 2009**

## 18. Erlebnislauf "Deutsche Weinstraße"

Schirmherr Verbandsbürgermeister Eugen Ackermann

**STARTUNTERLAGEN:** Kirchheim, Dorfplatz  
**START:** Bockenheim, Deutsches Weintor  
**ZIEL:** Kirchheim, Dorfplatz  
**STRECKE:** 10 km  
**STARTZEIT:** 10,05 Uhr  
**STARTGELD:** 5.-- €  
**ANMELDUNG:** [www.llgwonnegau.de](http://www.llgwonnegau.de) bis 27.08.09  
**NACHMELDUNGEN:** zusätzlich 3.-- €

- Start und Ziel des Laufes befinden sich nicht am gleichen Ort.  
Aus diesem Grunde werden alle Teilnehmer zunächst von Kirchheim nach Bockenheim kostenlos mit der Deutschen Bahn AG transportiert.
- In Bockenheim am Weintor besteht die Möglichkeit, Kleidung, die nicht zum Laufen benötigt wird, zu deponieren. Dafür stellt der Veranstalter nummerierte Tragebeutel bereit, die von ihm zum Ziel nach Kirchheim transportiert werden.
- Teilnehmer, die direkt nach Bockenheim anreisen, haben dort keine Möglichkeit, sich zum Lauf zu melden!!!
- Jeder Teilnehmer erhält ein Erinnerungspräsent.
- An die fünf schnellsten Läufer und die drei schnellsten Läuferinnen wird eine **Siegerprämie von insgesamt 300.-- €** ausgeschüttet.
- Zeitmessung siehe Beschreibung zur Sommerlaufserie.



# LLG Wonnegau



Startseite	Verein	Veranstaltungen	Berichte	Gästebuch	Mitgliederbereich	Links	Sitemap
------------	--------	-----------------	----------	-----------	-------------------	-------	---------

Startseite > Veranstaltungen > Weinstraßenlauf

Sommertournee
Residenzfestlauf
<b>Weinstraße nlauf</b>
Ausschreibung
Anmeldung
Ergebnisse
Bilder
Panoramalauf
Crossduathlon

30. August

## 18. Erlebnislaf "Deutsche Weinstraße"

Schirmherr: Verbandsbürgermeister Eugen Aokemann

Sponsoren:

Leistung braucht Energie

www.suedzucker.de

**SÜDZUCKER**

Wie im Sport die Muskeln haben wir, auch Zucker zu schmecken. Denn Zucker liefert die schnell verfügbare Kohlenhydrate und gibt Energie für mehr Leistung und Ausdauer. Das gilt übrigens auch für Amateure! Im Laden sind wir als Nummer 1 bei Zucker. Und wir sorgen für Sportförderung mit Südzucker, Functional Food, Süßholz, Porzellanwaren, Backwarenwaren und Tafelzucker. (Pfeil) sowie mit Fruchtzusatzungen/Fruchtzusatzkonzentrat. Alles bei www.suedzucker.de.

**AUTOHAUS CHRISTMANN GMBH**  
PEUGEOT VERTRAGSHÄNDLER



Grünstadt und Worms

Die Seiten sind optimiert für Microsoft Internet Explorer und Mozilla Firefox mit einer Auflösung von 1024 x 768 Pixel.  
Bei Fragen und Anregungen bitte an den Administrator wenden.  
Internet Hilfsmittelausschuss Administrationsbereich

Internetseite „Weinstraßenlauf“ mit Teilnahmebedingung und Sponsoren

# LLG Wonnegau



Weinstraßenlauf 2009





**20. September 2009**

## 4. Kriegsheimer Panoramalauf

Schirmherr Verbandsbürgermeister Ralf Bothe

<b>STARTUNTERLAGEN:</b>	TG-Heim, Hauptstraße
<b>START u. ZIEL:</b>	TG-Heim
<b>STARTZEIT:</b>	9.30 Uhr, Schülerlauf 9.15 Uhr
<b>ZIELSCHLUSS:</b>	11:30 Uhr
<b>STRECKE:</b>	5 - 10 - 15 - 20 km u. 1 km Schüler
<b>NORDIC-WALKING:</b>	5 u. 10 km
<b>STARTGELD:</b>	5,-- €
<b>Schülerlauf:</b>	0.-- €
<b>NACHMELDUNGEN:</b>	zusätzlich 3.-- €
<b>ANMELDUNG:</b>	<a href="http://www.llgwonnegau.de">www.llgwonnegau.de</a> bis 17.09.09

- Bei der Anmeldung besteht automatisch die Lauf-Option für 5 -10 -15 oder 20 km.
- Die Laufrunde ist 5 km lang und kann somit 1 bis 4 mal gelaufen werden.
- Keine Klasseneinteilung beim 5 -10-15 oder 20 km-Lauf
- Sonderwertung: Jugendklasse bis 17 Jahren auf den langen Strecken
- Geehrt werden nur die ersten drei jeden Geschlechts der jeweiligen Laufdisziplin.
- Alterslimit beim 1.000 m Schülerlauf: 12 Jahre
- Erstmals wird auch eine Siegerehrung bei Nordic Walking durchgeführt!
- Umkleide und Duschen befinden sich in der Monsheimer Schulturnhalle.
- Zeitmessung siehe Beschreibung zur Sommerlaufserie





# LLG Wonnegau



Startseite	Verein	Veranstaltungen	Berichte	Gästebuch	Mitgliederbereich	Links	Sitemap
------------	--------	-----------------	----------	-----------	-------------------	-------	---------

Sommerlaufserie
Residenzlauf
Weinstraßenlauf
<b>Panoramalauf</b>
Auswertung
Anmeldung
Ergebnisse
Bilder
Crossduathlon

Startseite > Veranstaltungen > Panoramalauf

20. September  
**4. Kriegsheimer Panoramalauf**  
 Söhlmherr: Verbandsbürgermeister Ralf Bothe  
 Sponsoren:

## Mit Herz und Energie

# EWR

Internetseite  
 „Panoramalauf“ mit  
 Teilnahmebedingung  
 und Sponsoren


Die Seiten sind optimiert für Microsoft Internet Explorer und Mozilla Firefox mit einer Auflösung von 1024 x 768 Pixel.  
 Bei Fragen und Anregungen bitte an den **Administrator** wenden.  
**Innenansicht** **Hilfeseitenansicht** **Administrierbereich**

# LLG Wonnegau



Panoramalauf 2009



# LLG Wonnegau



## Veranstaltungen in 2009

### ➤ Teilnehmer der Veranstaltungen

1. Cross-Duathlon	85
15. Residenzfestlauf	187
18. Erlebnislaf „Deutsche Weinstraße“	338
5. Panoramalauf	120

### ➤ Einzugsgebiet der Teilnehmer unserer Veranstaltungen

Rheinland-Pfalz  
Hessen  
Baden-Württemberg  
Saarland  
Südtirol  
u. a.

## LLG Wonnegau



### Veranstaltungen in 2010

➤ 2. Cross-Duathlon am 7. März in Monsheim

➤ **LLG – Sommerlauf-Serie**

16. Residenzfestlauf am 7. August in Kirchheimbolanden

19. Erlebnislaf „Deutsche Weinstraße“ am 29. August

5. Panoramalauf am 19. September in Kriegsheim



### **Weitergabe von Know-how und Mithilfe bei Veranstaltungen anderer Vereine**

#### ➤ Mainz-Marathon

Seit 2000 Mitwirkung bei der Organisation und verantwortlich für den Start- und Zielbereich.

#### ➤ Mitwirkung bei der neuen internationalen Triathlon-Rennserie TriStar111 Germany im Juni 2010 in Worms.

#### ➤ Beteiligung beim „Swim and Run“ der Poseidon Worms.

#### ➤ Beteiligung beim „Public-viewing“ der TUS Monsheim während der Fußball-WM und –EM.

## LLG Wonnegau



### Sportliche Erfolge der Vereinsmitglieder

#### ➤ Vereinsrekorde

10 km	0:32:08 h	Hans Herrmann Spies
Halbmarathon	1:10:49 h	Daniel Blankenfuland
Marathon	2:28:14 h	Walter Schweipert



### Sportliche Erfolge der Vereinsmitglieder

➤ Lothar Leder

Lothar Leder, einer der ganz Großen in Sachen Triathlon, begann seine Triathlonkarriere bei der LLG Wonnegau.

Die größten Erfolge:

Erster Mensch unter 8 Stunden bei einer Ironman-Distanz.

3 x Deutscher Meister über die olympische Distanz

5 x Sieger beim Ironman Europe in Roth

2 x 3. Platz beim Ironman Hawaii



### Sportliche Erfolge der Vereinsmitglieder

➤ Daniel Blankenfuland

Viele hervorragende Platzierungen bei verschiedenen Top-Triathlonveranstaltungen weltweit.

- |      |  |
|------|--|
| 1999 | 1. AK bei EM in 8:50 h                       |
|      | 2. AK in Hawaii in 9:12 h                    |
| 2000 | 1. AK bei EM in 8:38 h                       |
|      | 1. AK in Hawaii in 9:08 h                    |
| 2005 | Swiss Alpine Marathon in 7:50 h              |
| 2007 | 7. Platz Inferno Triathlon Schweiz in 9:47 h |
| 2008 | 11. Platz in Frankreich in 9:14 h            |
| 2009 | 3. Platz Norseman Xtreme                     |



## LLG Wonnegau



### Sportliche Erfolge der Vereinsmitglieder

➤ Triathlon - Damen – Liga – Mannschaft

Andrea Adami, Britta Etzbach, Sonja Friedrich,  
Kathleen Nakissa, Tanja Wiedemann, Anke Becker  
und Claudia Enderlein

3. Platz in der Rheinland-Pfalz-Liga bei  
den Triathlon-Wettkämpfen in 2009

# LLG Wonnegau



**Sponsor der  
Triathlon - Damen -  
Liga - Mannschaft**

**HIGHTEC QUALITÄTSSCHMIERSTOFFE MADE IN GERMANY**

**ROWE<sup>®</sup>**  
**MINERALÖLWERK GMBH**

*Ihr Spezialist für KFZ-Schmierstoffe, Industrie-  
schmierstoffe und Winterchemie.*

[www.rowe-mineraloel.com](http://www.rowe-mineraloel.com)  
Borkensteiner Mühle 7, 67308 Bubenheim, Fon 06355 9541-0

The advertisement features a black background with a large, detailed image of the Earth's horizon on the right side. The text is arranged in a clean, professional layout, with the company name 'ROWE' in large, bold, red letters and 'MINERALÖLWERK GMBH' in smaller, blue letters below it. The tagline and contact information are in a smaller, white font.

## LLG Wonnegau



## Öffentliche Präsentation des Vereins

### ➤ Berichte in

Wormser Zeitung

Nibelungen Kurier

Rheinpfalz

Amtsblatt Verbandsgemeinde Monsheim

Südhessen Morgen

Fachzeitschriften

Internetseiten spezieller Anbieter

### ➤ Internetseite der LLG Wonnegau

# LLG Wonnegau



Startseite LLG Wonnegau - Windows Internet Explorer

http://www.llgwonnegau.de/index.php

Startseite LLG Wonnegau

## LLG Wonnegau

Startseite Verein Veranstaltungen Berichte Gästebuch Mitgliederbereich Links Sitemap

**Aktuelles**

- [Ausschreibung Crossduathlon](#)
- [Bilder Panoramalauf](#)
- [Ergebnisse Panoramalauf](#)
- [RTF-Termine 2009](#)
- [Volkslauftermine 2009](#)
- [Duathlon-Triathlontermine 2009](#)

**Trainingstermine**

- [Laufen](#)
- [Radfahren](#)
- [Schwimmen](#)
- [Fitnesstraining](#)

**Herzlich willkommen  
beim Internetauftritt der**

# LLG Wonnegau e.V.

**Die Ausschreibung Crossduathlon 2010 ist online**

Die Seiten sind optimiert für Microsoft Internet Explorer und Mozilla Firefox mit einer Auflösung von 1024 x 768 Pixel.  
Bei Fragen und Anregungen bitte an den [Administrator](#) wenden.  
[Impressum](#) [Haftungsausschluss](#) [Administratorbereich](#)

Fertig Internet 100%

Start Posteingang - Outloo... Startseite LLG Wonne... Microsoft PowerPoint ... DE 09:34

# LLG Wonnegau



## Öffentliche Präsentation des Vereins

➤ Internetzugriffe der LLG-Homepage

Monat	Anzahl der Besuche	Seiten
Jan. 2009	3.469	16.158
Feb. 2009	4.044	17.544
März 2009	3.480	26.645
April 2009	2.458	11.471
Mai 2009	2.655	13.274
Juni 2009	2.557	14.980
Juli 2009	2.637	18.961
Aug. 2009	6.987	62.554
Sep. 2009	4.911	52.142
<b>Summe</b>	<b>33.198</b>	<b>233.729</b>

# LLG Wonnegau



## Öffentliche Präsentation des Vereins



Worms

Informationsvitrinen



Monsheim

## LLG Wonnegau



### Notwendige Unterstützung

- Durch Kommunen und sonstige Einrichtungen

Städte  
Verbandsgemeinden  
Ortsgemeinden

Feuerwehren

- Durch ehrenamtliche Helfer

# LLG Wonnegau



Bei den insgesamt vier LLG-Veranstaltungen in 2009 gab es 85 Einsätze durch Vereinsmitglieder





## Notwendige Unterstützung

### ➤ Sponsoren (von A bis Z, Teil 1)

Blumen Egelhof

Energieversorger EWR

Fahrradhaus O.K.-Cycling

Heizung-Lüftung-Santär Manfred Brauner

Holztechnik Frank Viessmann

Kirchheimer Weinwelt

Malerbetrieb Bilavski

Peugeot Autohaus Christmann GmbH

Raumdekor Müller

ROWE Mineralölwerk GmbH

Santär-Heizung-Solar A. Schauss

# LLG Wonnegau



## Notwendige Unterstützung

### ➤ Sponsoren (von A bis Z, Teil 2)

Sparkasse Donnersberg

Sparkasse Worms-Alzey-Ried

Sport- und Trainingsreisen Pro.TrainingTours

Steitz Secura

Studio Wonnegau Fitness und Gesundheit

Südzucker AG

Unterhaltungselektronik SP:Schneider

### **Bilddokumentation**

**Fotos von Jürgen Jung (13), LLG Wonnegau (6)**

**Hans v. d. Heydt (3) und Erich Siegmund (1)**

# Vielen Dank für Ihr Interesse

