



31. RODHEIMER VOLKSLAUF

DER BERGLAUF DES MAIN-LAUF-CUP



23. SEPTEMBER 2023

- 0,15 km Bambini-Lauf
- 1 km Schüler-Lauf
- 3 km Jugend-Lauf
- 5 km Laufen mit Walking und Nordic-Walking
- 10 km Laufen mit Walking und Nordic-Walking
- 21,1 km Halbmarathon



FUSSBALL SKILAUFL JUDO TISCHTENNIS LAUFTREFF TURNEN LEICHTATHLETIK VOLLEYBALL BASKETBALL REHA-SPORT WANDERN



HERZLICH WILLKOMMEN

Die **SG Rodheim** ist heute mit ca. 1.700 Mitgliedern einer der größten Vereine im Wetteraukreis. Ein wichtiger Grund für diese positive Mitgliederentwicklung ist mit Sicherheit auch das breite Sportangebot des Vereins.

Unsere Trainer und Übungsleiter

Zahlreiche ehrenamtliche Aktive, Trainer und Übungsleiter stehen hinter einem Programm von über 120 Sportangeboten und Kursen in oben aufgeführten Bereichen. Moderne Trainingsmethoden für Gesundheitsorientierte oder Leistungssportler, angepasst auf die jeweiligen Bedürfnisse sind uns selbstverständlich.

Unsere erfahrenen Übungsleiter werden permanent in Seminaren und Kursen der großen Sportverbände weitergebildet. Somit können wir ein Training nach neusten Erkenntnissen der Sportwissenschaft und Sportmedizin gewährleisten.

Sportangebot für alle

Als ein modern ausgerichteter Verein bieten wir Sport für alle Altersklassen, vom Kleinkind bis zum Senior. Unsere Angebotspalette umfasst traditionelle Sportarten, neue Trends bis hin zu zielgerichtetem Reha-Sport. Darüber hinaus bieten wir ein lebendiges Vereinsleben mit zahlreichen Veranstaltungen, Freizeitaktivitäten und Festen.

Wir möchten Sie herzlich einladen, unsere vielfältigen Sportangebote kennenzulernen.

Haben Sie Fragen? Unsere Abteilungsleiter und Ansprechpartner stehen Ihnen gerne zur Verfügung. Besuchen Sie uns beim Training. Lernen Sie uns kennen.

Sportgemeinschaft Rodheim v.d.H. e.V.

Sportallee 1, 61191 Rosbach, Geschäftsstelle

Tel.: +49 (0)6007 2818, E-Mail: info@sgradheim.de; www.sgradheim.de

Wir wünschen allen Teilnehmern/innen einen erfolgreichen Wettkampf und einen schönen Aufenthalt in unserem Sportzentrum!

GRUSSWORT ZUM 31. RODHEIMER VOLKSLAUF

Liebe Läuferinnen und Läufer,

wir freuen uns sehr, dass die SG Rodheim auch in diesem Jahr wieder den Rodheimer Volkslauf ausrichtet. Bereits zum 31. Mal treffen sich sportbegeisterte Menschen aus dem Rhein-Main-Gebiet, um am Samstag, den 23. September 2023 gemeinsam zu laufen und Spaß zu haben.

Der Rodheimer Volkslauf bietet für jeden die passende Strecke - egal ob Einsteiger oder erfahrener Läufer. Die verschiedenen Strecken von 0,15 km, 1 km, 3 km, 5 km, 10 km und 21,1 km führen durch die abwechslungsreiche Gemarkung von Rodheim und Okarben und bieten ein einzigartiges Lauferlebnis.

Neben dem sportlichen Aspekt steht bei dieser Veranstaltung auch die Gemeinschaft im Vordergrund. Durch die familiäre Organisation und das umfangreiche Verpflegungsangebot mit Grill, Kuchen und Getränken ist für jeden etwas dabei.

Ein großes Dankeschön geht an die Organisatoren und alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die diese Veranstaltung wieder möglich machen. Ohne ihr großes Engagement wäre der Rodheimer Volkslauf nicht das, was er heute ist.

Allen Läuferinnen und Läufern wünschen wir viel Spaß und Erfolg auf der Strecke und beim anschließenden gemeinsamen Feiern. Wir sind uns sicher, dass diese Traditionsveranstaltung wieder zu einem unvergesslichen Erlebnis wird!

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Steffen Maar
Bürgermeister der Stadt
Rosbach vor der Höhe

Ihr Guido Rahn
Bürgermeister
der Stadt Karben



345 Jahre

Henselbäcker

Backtradition seit 1678

Wir sind eine der ältesten Bäckereien im Familienbesitz

Wir sind täglich ab 6³⁰ Uhr für Sie da.

Auch sonntags bieten wir Ihnen ofenfrische Backwaren

Hauptstraße 36

61191 Rodheim

Tel: 06007 - 474

Blumenhaus Wien

Inh. Michaela Baehr

Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

von 8:00 bis 12:30 Uhr & von 14:30 bis 18:00 Uhr

Mittwoch geschlossen

Samstag von 8:00 bis 13:00 Uhr

Sonntag geschlossen.

Feldbergstrasse 11b

61191 Rosbach/ Rodheim v. d. H.

Tel: 06007 991312

e.mail: blumenhaus.wien@t-online.de

EINLADUNG UND AUSSCHREIBUNG

31. RODHEIMER VOLKSLAUF AM 23.09.2023

- Veranstalter:** SG Rodheim v.d.H. e.V., 61191 Rosbach-Rodheim v.d.H., Sportallee 1
- Unsere Veranstaltung ist:** Familienfreundlich, ein herrlicher Landschaftslauf vor den Toren Frankfurts, mit dem PKW und Bahn schnell erreichbar, der Berglauf der bekannten Laufserie Main-Lauf-Cup.
- Start/ Ziel u. Parkplätze:** Am Sportzentrum Rodheim, 61191 Rosbach-Rodheim, Sportallee 1
- Laufstrecken:** Die Läufe führen durch Felder und ein Waldgebiet in schöner abwechslungsreicher Landschaft auf asphaltierten Straßen und befestigten Wald- und Feldwegen.
- Streckenführung:** Die Laufstrecken sind ausreichend markiert. Jeder Kilometer ist beschildert. Streckenpläne siehe gesonderten Unterordner.
- Startnummer:** Die Startnummer ist gut sichtbar und unverändert auf der Brust zu tragen. Mit Empfang der Startnummer erklärt jeder Teilnehmer verbindlich, gesund und fit zu sein, bzw. einen „PAPS-Test“ gemacht zu haben (P^{ersönlicher} A^{ktivitäts} und P^{räventions}-S^{creening}-Test).

„DER BERGLAUF
IM MAIN-LAUF-CUP“

„HERRLICHER LANDSCHAFTSLAUF
VOR DEN TÖREN FRANKFURTS. MAN IST SCHNELL DORT.“

„FAMILIENFREUNDLICH.
MEINE KINDER NEHMEN AUCH TEIL.“



31. RODHEIMER VOLKSLAUF AM 23.09.2023



0,15 km Lauf, Bambini

Start: 13.30 Uhr Jahrgang 2016 und jünger
Siegerehrung für alle Bambini

Bei hohen Teilnehmerzahlen wird das Starterfeld aufgeteilt und es erfolgt zeitnah ein 2. Start

1 km Lauf Schülerinnen und Schüler

Start: 13:50 Uhr
Wertung nach Altersklassen:
MK U10/WK U10 (Schüler D), auch Wertung im BBF Junior
Main-Lauf-Cup

Start: 14:00 Uhr
Wertung nach Altersklassen:
MK U12/WK U12 (Schüler C), auch Wertung im BBF Junior
Main-Lauf-Cup

3 km Lauf Jugend

Start: 14:15
Wertung nach Altersklassen:
MK U14/WK U14 (Schüler B), MK U16/WK U16 (Schüler A),
auch Wertung im BBF Junior Main-Lauf-Cup

21,1 km Halbmarathon

Start: 14.30 Uhr, Zielschluss: 17.15 Uhr
Wertung nach Altersklassen:
MJ /WJ U18, MJ /WJ U20, M/W U23, MHK/WHK, M/W 30,
M/W 35, M/W 40, usw., **auch Wertung im Main-Lauf-Cup**
Zielschluss: 17.15 Uhr, bei Überschreitung der Kontrollschluss-
zeit von 1.20 Std. bei 10,5 km werden die Teilnehmer zum
eigenen Schutz angehalten, den Halbmarathon abzubrechen.

5 km Fitnesslauf Walking und Nordic-Walking

10 km Lauf

10 km Walking und Nordic-Walking

Anmeldung:

Nachmeldung:

Startgebühr:

Startnummernausgabe:

Umkleide- und Dusch- möglichkeiten:

Siegerehrung:

Start: 14.35 Uhr

Zeitnahme und Auswertung mit Ergebnislisten;
ohne Siegerehrung

Start: 15.00 Uhr, Zielschluss: 16.45 Uhr

Wertung nach Altersklassen:
MJ /WJ U16, MJ /WJ U18, MJ /WJ U20,
M/W U23, MHK/WHK, M/W 30, M/W 35,
M/W 40, usw., **auch Wertung im
Main-Lauf-Cup**

Start: 15.00 Uhr

Zeitnahme und Auswertung mit
Ergebnislisten; ohne Siegerehrung

**Online Anmeldung bis 21.09.2023, 17 Uhr unter
www.rodheimer-volkslauf.de**

**Mit der Anmeldung stimmen Sie zu, dass wir das Startgeld
per Lastschrift abbuchen.**

Mit diesem Lastschriftmandat wird die SG Rodheim ermächtigt,
ausschließlich für den 31. Rodheimer Volkslauf Zahlungen
mittels Lastschrift einzuziehen. Es besteht ein Recht auf
Widerruf. Tritt ein(e) Teilnehmer(in) nicht an, besteht kein
Anspruch auf Rückzahlung der Startgebühr.

Bis 30 Minuten vor dem Start im Sportzentrum Rodheim

0,15 km, 1 km und 3 km Lauf: je 4,00 Euro
5 km Fitnesslauf, Walking und Nordic-Walking: je 7,00 Euro
10 km Lauf, Walking und Nordic-Walking: je 10,00 Euro
21,1 km Halbmarathon: je 14,00 Euro
Nachmeldegebühr: je 2,00 Euro für 0,15 km, 1 km und 3 km
je 4,00 Euro für 5 km, 10 km und 21,1 km

Am 23.09.2023 ab 12:00 Uhr im Sportzentrum Rodheim.

Im Sportzentrum Rodheim

In der Sporthalle direkt im Anschluss an die verschiedenen
Läufe. Ein Zeitplan ist vor Ort ausgehängt





Auszeichnungen: **0,15 km Lauf, Bambini:**

Jeder erhält eine Urkunde und ein kleines Präsent.

1 km und 3 km Lauf, Schüler/innen und Jugendliche:

Die ersten Drei jeder Altersklasse erhalten eine Medaille und Urkunde. Alle Schüler/innen und Jugendliche erhalten eine Urkunde. Die 1. jeder Altersklasse, erhalten ein Präsent vom Frankfurter Laufshop.

Gesamtsieger/innen des 10 km Laufs und 21,1 km Halbmarathon:

Die ersten Drei erhalten Urkunden und Sonderpreise, die Erstplatzierten zusätzlich ein „Krombacher alkoholfrei Siegereglas“.

Altersklassensieger/innen des 10/21,1 km Lauf

Die ersten Drei erhalten eine Urkunde und die jeweils Erstplatzierten von der Brauerei Krombacher ein Sixpack Bier alkoholfrei.

Jeder Teilnehmer des Fitnesslaufes, des 10 km Laufes und des Halbmarathons:

Erhält an der Zielverpflegung eine Flasche Krombacher-Bier alkoholfrei.

Sonderpreise: **Teilnehmerstärkste Schüler/Jugend-Teams:**

Sonderpreise für die drei teilnehmerstärksten Schüler/Jugend-Teams gemäß Zieleinlauf, ausschließlich für den 1 km Lauf (U10/U12) und 3 km Lauf (nur Jugendliche U14/U16). Bitte auf eine einheitliche Schreibweise des Teams achten.

Teilnehmerstärkste Teams:

Krombacher-Biergutscheine für die drei teilnehmerstärksten Teams gemäß Zieleinlauf. Gewertet wird die Gesamtteilnehmerzahl des 5 km Fitnesslaufs, 10 km-Laufs und 21,1 km-Halbmarathons. Bitte auf eine einheitliche Schreibweise des Teams achten.

Tombola:

Teilnehmer an Tombola:

Teilnehmer des Schüler-, Fitness-, 10 km und 21,1 km Laufes, Walker und Nordic-Walker nehmen an der Tombola in der Sporthalle teil.

Ziehung der Hauptgewinne nach der Siegerehrung:

Vor Ziehung der Hauptgewinne werden die Startnummern der anwesenden Teilnehmer von uns eingesammelt.

Verpflegung:

1 Wasserstelle beim 5 km Fitness-Lauf und 2 Wasserstellen beim 10 km Lauf. Beim Halbmarathon gibt es 5 Wasserstellen. Verpflegung im Zielbereich: Getränke von Krombacher und Hassia, Obst von Querbeet.

Sanitätsdienst:

Nähe Ziel am Sportzentrum Rodheim

Ergebnislisten und Urkunden:

Werden ab dem 24.09.2023 im Internet unter www.rodheimer-volkslauf.de zum Ausdruck bereitgestellt.

Wertsachen:

Es gibt eine Aufbewahrung für Wertsachen. Es können aber aus Platzgründen keine größeren Gegenstände (z. B. Sporttaschen) angenommen werden.

Anfahrt:

Mit dem Auto gut über die A5 oder die B3 zu erreichen. Mit der Bahn nutzen Sie die RMV-Linie 16. Für die Anfahrt im Ort, siehe Anfahrtsplan auf der letzten Seite. Bitte den Anweisungen unserer Helfer folgen.

Parkplätze:

Stehen in ausreichender Anzahl am Sportzentrum Rodheim zur Verfügung.

Haftung:

Seitens des HLV besteht für alle Teilnehmer ein Versicherungsschutz. Von der Haftung ist Diebstahl ausgeschlossen.

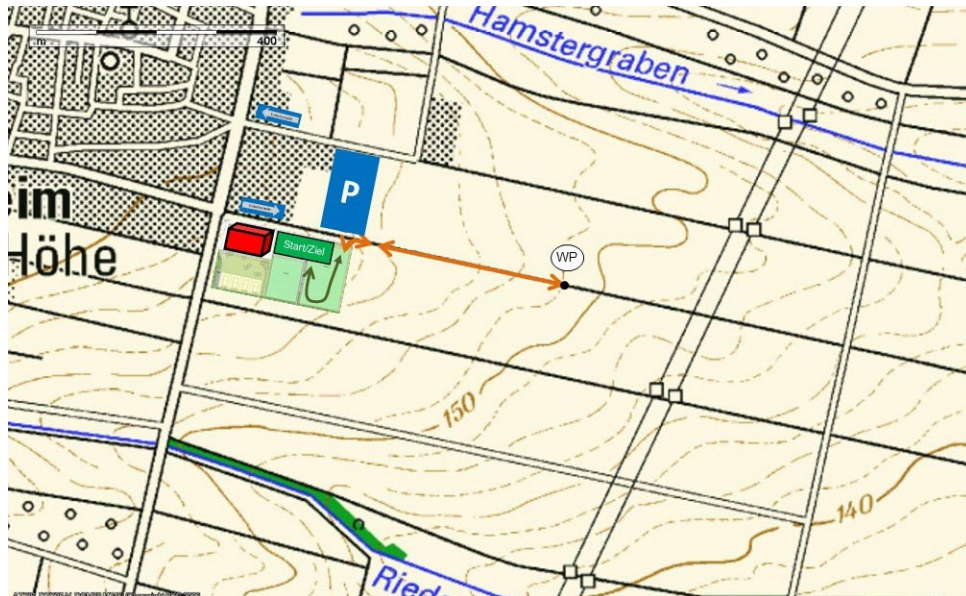
Datenschutz:

Persönliche Daten werden ausdrücklich nur für die Durchführung der Veranstaltung genutzt. Ablichtungen von Teilnehmern werden vorgenommen und im Rahmen der Veranstaltung veröffentlicht. Ein Anspruch auf Honorar besteht nicht.

1 KM LAUF

STARTZEIT U10 13.50 UHR
STARTZEIT U12 14.00 UHR

START UND ZIEL AUF DEM GROSSSPIELFELD
DES SPORTZENTRUMS



- Befestigte/geschotterte Feldwege
- Rasen
- Wendepunkt 1 KM Lauf
- Sportzentrum



Wanderschuhe

Qualitätssortiment

Sport-/
Laufschuhe

Video-Laufband-
Analyse

Walkingschuhe

Individuelle
Beratung

FORMTHOTICS-Einlegesohlen



Laufen wie
barfuß im Sand!

- langfristiger Komfort
- geringere Fuß- und Muskelermüdung
- erhöhte Stoßdämpfung
- verbesserte Bewegungskontrolle
- vermindertes Risiko von Sportverletzungen
- schnellere Erholung des Fußes und der Beinmuskeln nach Training und Wettkampf

Lauladen Friedberg

Kaiserstraße 3
Tel. 06031/684797
und 0171/5419958

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 10.00 - 18.30 Uhr
Sa. 9.00 - 14.30 Uhr
Beratungstermine auch nach
persönlicher Vereinbarung

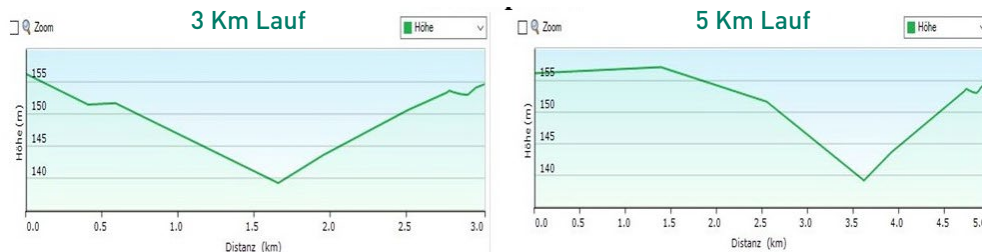
3 KM LAUF UND 5 KM FITNESSLAUF

3 KM STARTZEIT 14.15 UHR START PETERWEILER STRASSE
 5 KM STARTZEIT 14.35 UHR ZIEL AM SPORTZZENTRUM



→ Laufstrecke 3 KM-Lauf → Laufstrecke 5 KM-Lauf
■ Sportzentrum WS Wasserstelle

Höhenprofile



Tiefster Punkt: 139 m 16 Höhenmeter im Aufstieg
 Höchster Punkt: 156 m 18 Höhenmeter im Abstieg

Tiefster Punkt: 139 m 22 Höhenmeter im Aufstieg
 Höchster Punkt: 157 m 23 Höhenmeter im Abstieg



BSL

BÜRO FÜR SICHERE LOGISTIK

Mit Sicherheit einen Fußbreit voraus!

Sascha Fuß
 Dipl.-Betriebswirt (BA)
 Kirchgasse 3
 61191 Rosbach
 Telefon: +49 6007 91 70 54
 Fax: +49 6007 91 70 56
 Mobil: +49 176 616 45 191
 E-Mail: info@fussbreit-voraus.de
www.fussbreit-voraus.de
www.bsl-rosbach.de

Arbeitssicherheit · Gefahrgut · Brandschutz

Wir beraten, schulen, trainieren. Praxisorientiert und individuell.

Ihr Partner in allen Fragen zu Sicherheit und Qualität rund um die Logistik.



Turm-Apotheke

Apotheker Sebastian Lamping
 Hauptstr. 60 · 61191 Rosbach-Rodheim
 Tel. 0 60 07/76 76 · Fax 0 60 07/23 70

Unsere Öffnungszeiten:
 Mo., Di., Do., Fr.: 8.30 - 12.30 Uhr und 14.30 - 18.30 Uhr
 Mi.: 8.30 - 13.00 Uhr · Sa.: 8.30 - 12.30 Uhr



www.turm-apotheke-rosbach.de

Das E-Rezept

JETZT SCHON BEI UNS!

Erfahre mehr darüber auf unserer Webseite!

PAYBACK

Auch bei uns PAYBACK Punkte sammeln!

Unsere neue App!

So einfach gehts:

1. QR-Code scannen + App laden
2. Erneut QR-Code scannen um Turm Apotheke als Favorit auszuwählen!
3. Loslegen!

Jetzt App herunterladen!



ELECTRIC
BAM GMBH

Elektroinstallation
Kundendienst
Sicherheitstechnik
Smart Home
Planung



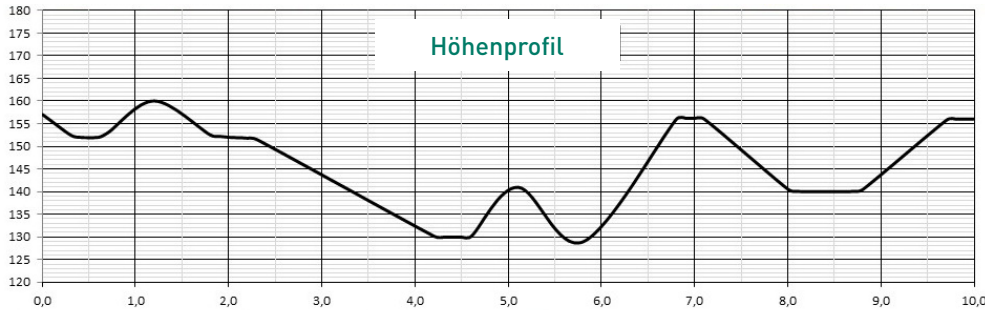
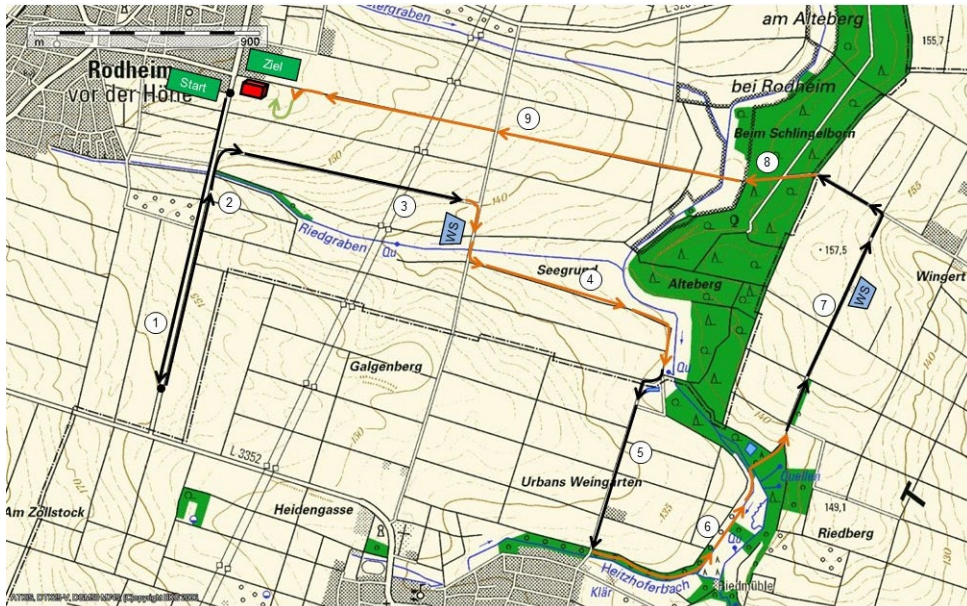
0 61 72 / 73 89 20

www.electric-bam.de

10 KM LAUF

STARTZEIT 15.00 UHR

START PETTERWEILER STRASSE
ZIEL AM SPORTZZENTRUM



Tiefster Punkt: 129 m
Höchster Punkt: 160 m



Sportzentrum

- Asphalt/Beton
- Befestigte/geschotterte Feld- oder Waldwege
- Rasen

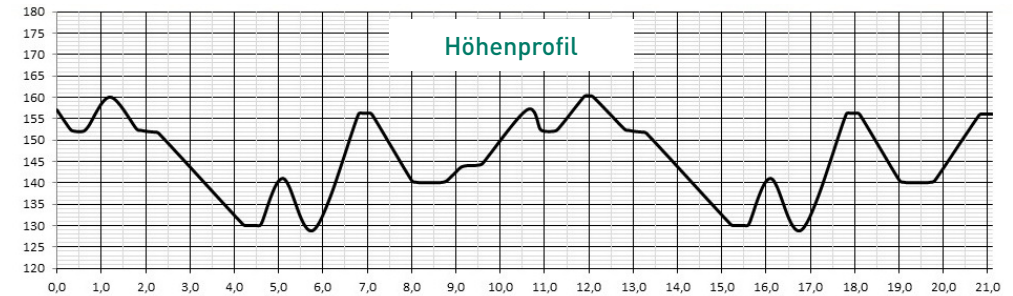
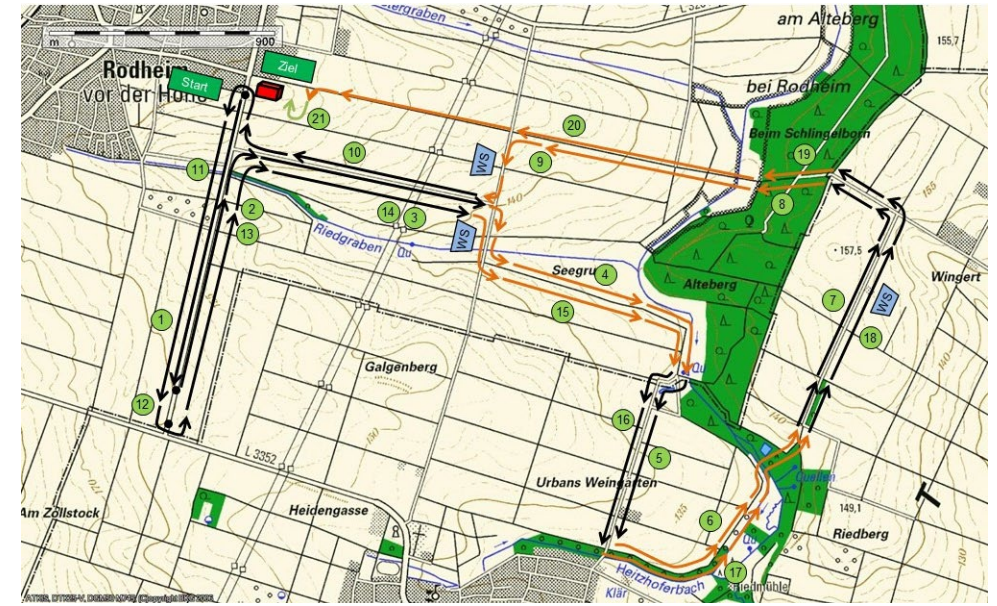


Wasserstelle

21,1 KM LAUF (HALBMARATHON)

STARTZEIT 14.30 UHR

START PETTERWEILER STRASSE
ZIEL AM SPORTZZENTRUM



Tiefster Punkt: 129 m
Höchster Punkt: 160 m



Sportzentrum

- Asphalt/Beton
- Befestigte/geschotterte Feld- oder Waldwege
- Rasen



Wasserstelle

grasgrün

www.grasgruen-rodheim.de
Tel. 06007 93 95 76

- Bodenständige, abwechslungsreiche Speisen
- Wechselnde Tagesgerichte
- Biergarten geöffnet ab Mai
- Kollegraum für private Feiern und Anlässe



Steuerberater PartG mbB WEHRHEIM und WINKLER

Ihre Partner für alle Steuerfragen empfehlen sich unter anderem für folgende Tätigkeitsschwerpunkte:

- Erstellung von Jahresabschlüssen (E-Bilanz, EÜR) und Steuererklärungen für Unternehmen aller Rechtsformen sowie die Betreuung bei Betriebs- und Sozialversicherungsprüfungen
- Steuererklärungen für Arbeitnehmer und Privatpersonen (mit Arbeitslohn, Renten, Vermietung, Kapitalvermögen, Abgeltungsteuer und Umsatzsteuer)
- Finanz- und Lohnbuchhaltungen, betriebswirtschaftliche Beratung
- Erbschaft- und Schenkungsteuerberatung sowie Erklärungen und die Planung der Betriebsnachfolge und privater Vermögensübergabe
- Existenzgründungsberatung, Antrag auf Gründungszuschuss

ANETTE WEHRHEIM

Steuerberater

AXEL WINKLER

Dipl.-Betriebswirt (FH) · Steuerberater

E-Mail: info@stb-wehrheim-winkler.de • www.stb-wehrheim-winkler.de



Steuerberater PartG mbB

Hauptstraße 58
61191 Rosbach-Rodheim
Telefon 0 60 07/9171-0
Telefax 0 60 07/9171-51

Ihr Experte für Muskulatur und Gelenke



AKTION BIS 31.12.2023

**4 Wochen
Personal Training
geschenkt**

+ TRAININGSGHANDTUCH

OptiMum

TRAINING

Bad Nauheim | Friedberg | Rosbach | Oberursel
www.opti-mum.de

Effektives Training. Gesunder Körper. Starkes Immunsystem.

KÖGLER

Wir sind Kia's Nr.1 in Hessen
und dafür gibt es gute Gründe

- Sicherheit - seit 1928
- Auswahl - wieder knapp
300 Kia auf Lager
- Betreuung ★★★★★
- Top Preise



Infos und aktuelle Angebote
www.kia-koegler.de

Kögler Autowelt GmbH Friedberg
Probefahrt vereinbaren
(06031) 6954031

Kia's **#1** in Hessen



Ihr Partner in Sachen Büroartikel & Werbemittel



Mainzer Straße 8 · 61191 Rosbach/Rodheim v.d.H. · Tel. 0 60 07-20 61



**Courage ist gut, aber Ausdauer ist besser.
Ausdauer, das ist die Hauptsache.** (Theodor Fontane)

HERZLICHEN DANK AN DIE STADT ROSBACH, AN DIE STADT KARBEN UND AN ALLE SPONSOREN FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG. DIE DURCHFÜHRUNG DES RODHEIMER VOLKSLAUFES IST AUF DIESE FÖRDERUNG ANGEWIESEN.

EIN HERZLICHES DANKE SCHÖN AUCH AN ALLE HELFER UND DEM ORGANISATIONSTEAM.

FÜR WEITERE INFORMATIONEN STEHEN WIR IHNEN GERNE ZUR VERFÜGUNG:

Information zur Laufserie:

www.main-lauf-cup.de

Informationen zum Rodheimer Volkslauf:

www.rodheimer-volkslauf.de oder
Helga und Wolfgang Lingenau,
Chemnitzer Straße 11, 61191 Rosbach
Email: volkslauf@sgradheim.de
Telefon: 0 6007/75 21 Fax: 0 6007/73 99

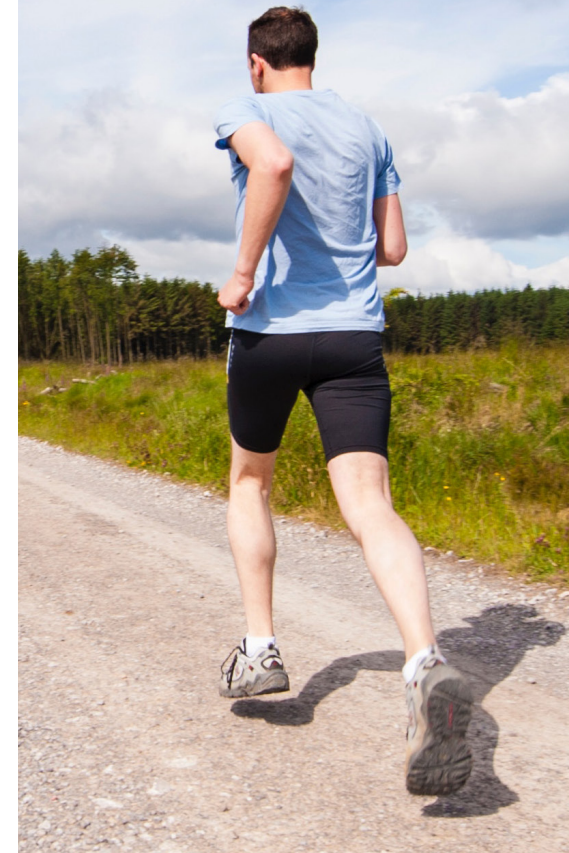
Impressum:

Herausgeber:
SG Rodheim vor der Höhe e.V.
Abteilung Leichtathletik

Druck:
Druckerei Spiegler
Im Rosengarten 23
D-61118 Bad Vilbel

Gestaltung:
www.redhomeadvertising.de

Geschäftsdrucksachen
Seminarunterlagen
Festschriften, Kalender
Personalisierte Mailings
Plakate, Flyer, Mappen
Broschüren, Chroniken
Aufkleber auf Rolle
Spezialdrucksachen
eigene Buchbinderei
kurzfristige Lieferzeiten
Lagermöglichkeiten



DRUCKEREI
SPIEGLER GmbH

Im Rosengarten 23 61118 Bad Vilbel Telefon 0 61 01-80 272-0
info@druckerei-spiegler.de www.druckerei-spiegler.de

ANFAHRT

31. RODHEIMER VOLKSLAUF AM 23.09.2023

