

# 30, RODHEIMER VOLKSLAUF DER BERGLAUF DES MAIN-LAUF-CUP



## **24. SEPTEMBER 2022**

- 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 SKILAUF 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 10 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.

Wir wünschen allen Teilnehmern/innen einen erfolgreichen Wettkampf!

















Liebe Läuferinnen und Läufer.

nach zweijähriger, coronabedingter Pause findet dieses Jahr endlich wieder der Rodheimer Volkslauf statt. Schon zum 30. Mal wird die weit über die Grenzen Rosbachs hinaus bekannte Veranstaltung am Samstag, den 24. September 2022 durchgeführt. Beim letzten Rodheimer Volkslauf im Jahr 2019 konnte die SG Rodheim als Veranstalter insgesamt 780 Teilnehmende verzeichnen.

Der Rodheimer Volkslauf bietet für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer die "richtige Strecke": vom Bambini-Lauf bis hin zum Halbmarathon. Wir sind uns sicher, dass es der SG Rodheim auch dieses Jahr wieder gelingt, vom Einsteiger über den Hobbyläufer bis hin zum "Lauf-Profi", alle Personen zu begeistern. Die Strecken führen teils auf befestigte Wald- und Feldwege durch die schönen und abwechslungsreichen Rodheimer und Okarbener Gemarkungen. Genießen Sie neben der Freude am Laufen auch die schöne Natur!

Die über die Jahre hinweg gleichmäßig hohe Anzahl an Beteiligten zeigt, wie beliebt diese Veranstaltung ist. Dieser Erfolg gelingt nur durch die ausgezeichnete Arbeit des Organisationsteams und der vielen engagierten Helferinnen und Helfer. Durch den Aufbau eines "Rahmenprogramms" im Sportzentrum Rodheim ist der Rodheimer Volkslauf ein Event für die ganze Familie - auch für die weniger Laufinteressierten. Nutzen Sie die abwechslungsreichen Spielangebote für die Kleinen, machen Sie mit bei der Tombola und genießen Sie das große Verpflegungsangebot am Grill, an der Kuchentheke sowie an der Getränkebar.

An dieser Stelle danken wir den Veranstaltern und Organisatoren sowie den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern sehr herzlich für ihr großartiges Engagement. Allen Läuferinnen und Läufern wünschen wir – egal auf welcher Strecke – viel Freude beim Lauf. Wir sind überzeugt davon, dass die Veranstaltung auch dieses Jahr wieder viele Läuferinnen und Läufer sowie deren Familien begeistern wird.

Herzlichst

Ihr Steffen Maar Bürgermeister der Stadt Rosbach vor der Höhe

Ihr Guido Rahn Bürgermeister der Stadt Karben









# 344 Jahre Henselhäcker

**Backtradition seit 1678** Wir sind eine der ältesten Bäckereien im Familienbesitz

Wir sind täglich ab 6<sup>30</sup> Uhr für Sie da. Auch sonntags bieten wir Ihnen ofenfrische Backwaren

Hauptstraße 36 61191 Rodheim Tel: 06007 - 474



## 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

#### 30. RODHEIMER VOLKSLAUF AM 24.09.2022

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 Berg-

lauf der bekannten Laufserie Main-Lauf-Cup.

Start/ 7iel 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.

Die Startnummer ist gut sichtbar und unverändert auf der Brust zu Startnummer: tragen. Mit Empfang der Startnummer erklärt jeder Teilnehmer ver-

bindlich, gesund und fit zu sein, bzw. einen "PAPS-Test" gemacht zu haben (Persönlicher Aktivitäts und Präventions-Screening-Test).



#### 30. RODHEIMER VOLKSLAUF AM 24.09.2022

0,15 km Lauf, Bambini

Start: 13.30 Uhr Jahrgang 2015 und jünger

Siegerehrung für alle Bambinis

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: 13:50 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 Kontrollschlusszeit 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

Start: 14.35 Uhr

Zeitnahme und Auswertung mit Ergebnislisten;

ohne Siegerehrung

10 km Lauf

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

10 km Walking und Nordic-Walking

Start:15.00 Uhr

Zeitnahme und Auswertung mit Ergebnislisten; ohne Siegerehrung

Anmeldung:

Online Anmeldung bis 22.09.2022, 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 30. Rodheimer Volkslauf Zahlungen mittels Lastschrift einzuziehen. Es besteht ein Recht auf Widerruf, Tritt einse Teilnehmersin) nicht an, besteht kein

Anspruch auf Rückzahlung der Startgebühr.

Nachmeldung:

Bis 30 Minuten vor dem Start im Sportzentrum Rodheim

Startgebühr:

**0,15 km, 1 km und 3 km Lauf:** je 3,00 Euro

5 km Fitnesslauf, Walking und Nordic-Walking: je 6,00 Euro 10 km Lauf, Walking und Nordic-Walking: je 9,00 Euro

21,1 km Halbmarathon: je 12,00 Euro

Nachmeldegebühr: je 2,00 Euro für 0,15 km, 1 km und 3 km

je 3,00 Euro für 5 km, 10 km und 21,1 km

Startnummernausgabe: Am 24.09.2022 ab 12:00 Uhr im Sportzentrum Rodheim.

Umkleide- und Duschmöglichkeiten:

Im Sportzentrum Rodheim

Siegerehrung:

In der Sporthalle direkt im Anschluss an die verschiedenen

Läufe. Ein Zeitplan ist vor Ort ausgehängt

#### 30. RODHEIMER VOLKSLAUF AM 24.09.2022



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 Siegerglas".

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 Werden ab dem 25.09.2022 im Internet unter

und Urkunden: 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 Versicherungs-

schutz. 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.

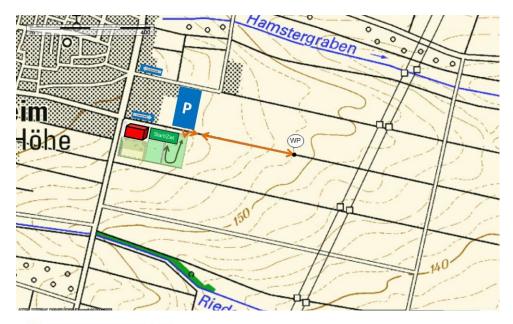
Ein Anspruch auf Honorar besteht nicht.



### 1 KM LAUF

STARTZEIT U10 13.50 UHR STARTZEIT U12 14.00 UHR

START UND ZIEL AUF DEM GROSSSPIELFELD DES SPORTZENTRUMS



Sportzentrum

Befestigte/geschotterte FeldwegeRasen

(WP) Wendepunkt 1 KM Lauf





#### Wanderschuhe





#### 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

#### Laufladen Friedberg

Kaiserstraße 3 Tel. 06031/684797 und 0171/5419958

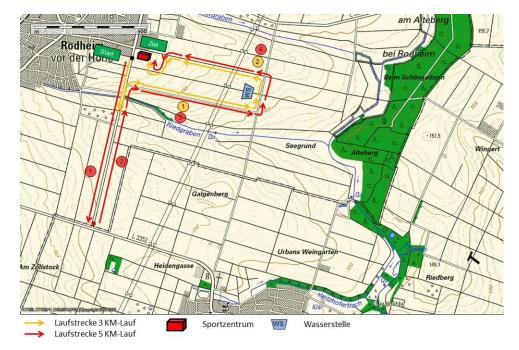
Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 10.00 - 18.30 Uhr Sa. 9.00 - 14.30 Uhr

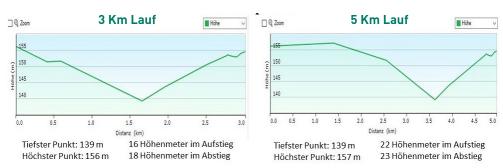
Beratungstermine auch nach persönlicher Vereinbarung

#### 3 KM LAUF UND 5 KM FITNESSLAUF

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



#### Höhenprofile









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.







GMBH

Sicherheitstechnik Elektroinstallation *<u>Sundendienst</u>* 





# **Turm-Apotheke**

**Apotheker Sebastian Lamping** Hauptstr. 60 · 61191 Rosbach-Rodheim Tel. 06007/7676 · Fax 06007/2370

#### 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





sammeln!



## 10 KM LAUF

STARTZEIT

15.00 UHR

START

PETTERWEILER STRASSE AM SPORTZZENTRUM

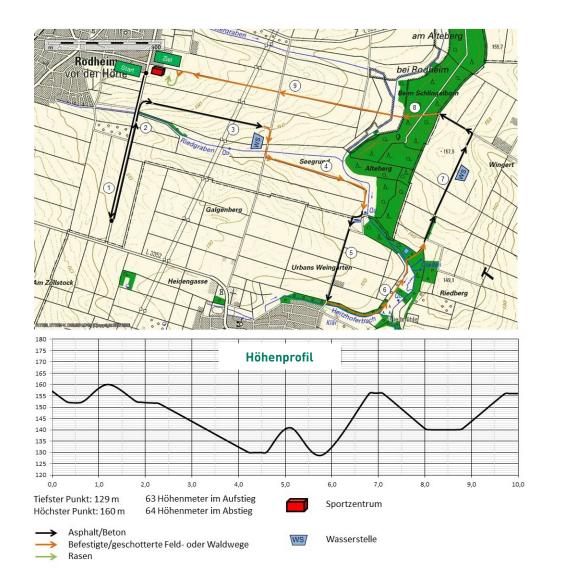
# 21,1 KM LAUF (HALBMARATHON)

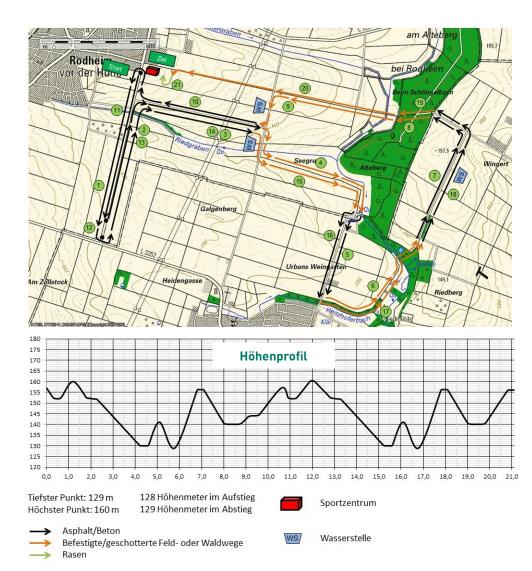
STARTZEIT

14.30 UHR

START

PETTERWEILER STRASSE AM SPORTZZENTRUM







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



#### Steuerberater PartG mbB

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

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



# Petra Hänsel – Qualifizierte Senioren-Assistentin

Die Rodheimerin Petra Hänsel steht seit 2017 älteren Menschen als ausgebildete Senioren-Assistentin (keine Pflege) nach dem Plöner Modell mit Rat und Tat zur Seite. Durch ihr Organisationstalent, Durchsetzungsvermögen, ihre Empathie, Zuverlässigkeit und Kommunikationsstärke ist sie den Senioren eine aktivierende Gesellschafterin, den Angehörigen eine wertvolle Ratgeberin.

Sie begleitet vertretungsweise die Senioren zu Arztgesprächen, agiert als Problemlöser nach dem Eintritt eines Krankheitsfalles bzw. schaut in Urlaubszeiten der Familienmitglieder nach dem Rechten und informiert über den Status quo. Sie entlastet Pflegepersonen, wenn diese eine Auszeit brauchen und kümmert sich versiert um die Beantragung finanzieller Mittel für Wohnraumverbesserung oder die Anschaffung medizinischer Hilfsmittel.

Hänsel sieht sich als Bindeglied zwischen Hauswirtschaft und Pflege und ihren Beruf als Berufung.

Näheres unter:

www.seniorenassistentin-haensel.de





# Ihr Partner in Sachen Büroartikel & Werbemittel



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



WIR DANKEN ALLEN INSERENTEN UND SPONSOREN SOWIE DER STADT ROSBACH FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG. DIE DURCHFÜHRUNG DES RODHEIMER VOLKSLAUFS IST AUF DIESE FÖRDERUNG ANGEWIESEN.

EIN HERZLICHES DANKESCHÖN 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@sgrodheim.de

Telefon: 06007/7521 Fax: 06007/7399

Impressum: Herausgeber:

SG Rodheim vor der Höhe e.V. Abteilung Leichtathletik

Gestaltung:

www.redhomeadvertising.de

Druck:

Druckerei Spiegler Im Rosengarten 23 D-61118 Bad Vilbel



Frankfurter Bäder

















Courage ist gut, aber Ausdauer ist besser.

Ausdauer, das ist die Hauptsache. (Theodor Fontane)

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







