



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 WANDERN TISCHTENNIS LAUFTREFF TURNEN LEICHTATHLETIK VOLLEYBALL REHA-SPORT

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!

GRUSSWORT ZUM 30. RODHEIMER VOLKSLAUF

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



341 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

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 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“

„FAMILIENFREUNDLICH.
MEINE KINDER NEHMEN AUCH TEIL.“

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



30. RODHEIMER VOLKSLAUF AM 24.09.2022



0,15 km Lauf, Bambini

Start: 13.30 Uhr Jahrgang 2012 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 Kontrollschluss-
zeit von 1.20 Std. bei 10,5 km werden die Teilnehmer zum
eigenen Schutz angehalten, den Halbmarathon abbrechen.

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 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 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 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

Am 24.09.2022 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 Sieberglas“.

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

Sie haben

2 Gewinnchancen:

Bereits ausgezeichnete Gewinne

Die mit Ihrer Startnummer ausgezeichneten Preise können Sie vor Ziehung der Hauptgewinne abholen.

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 25.09.2022 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.

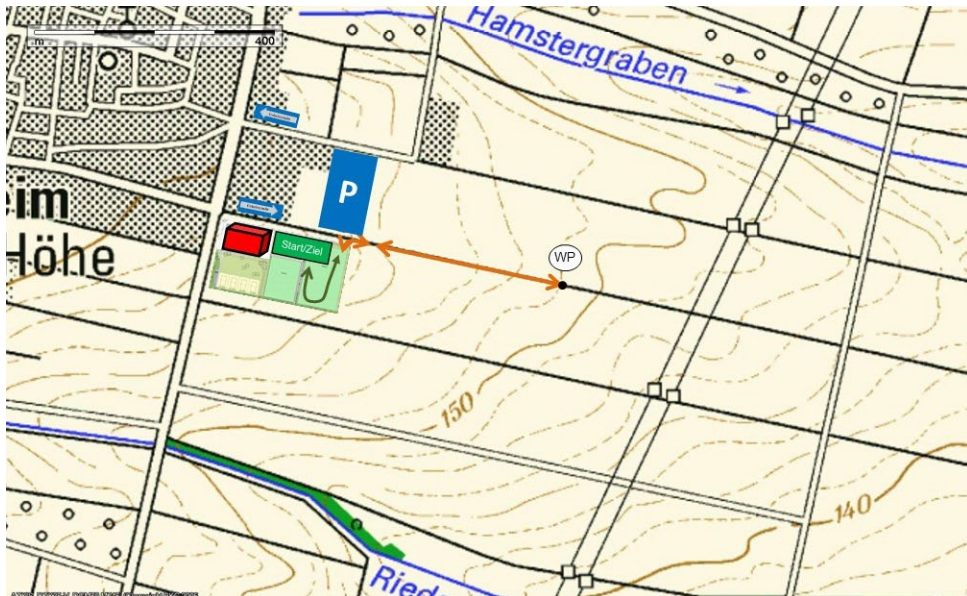
Datenschutz:

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 AUF DEM GROSSSPIELFELD
 UND ZIEL DES SPORTZENTRUMS



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



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

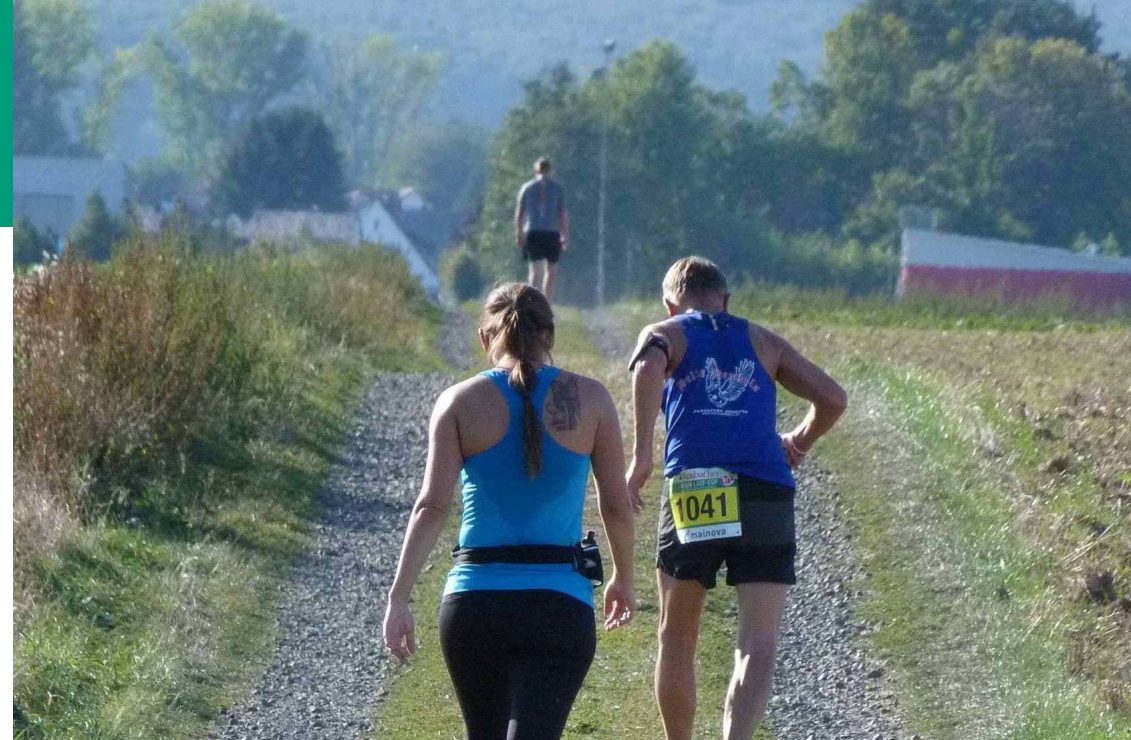
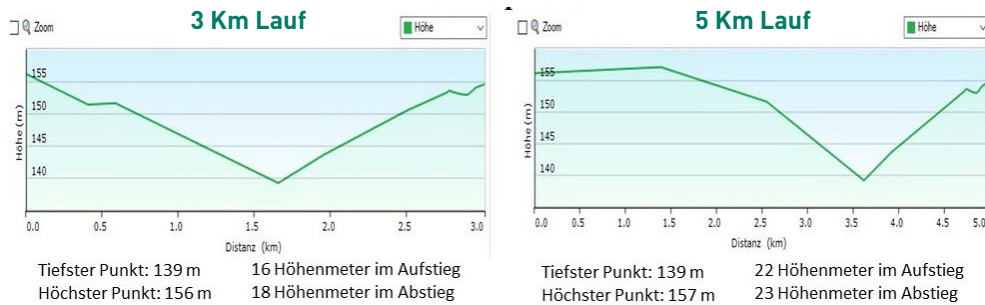
3 KM STARTZEIT 14.15 UHR
5 KM STARTZEIT 14.35 UHR

START PETTERWEILER STRASSE
ZIEL AM SPORTZZENTRUM



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

Höhenprofile



Mit Sicherheit einen Fußbreit voraus!

**BSL – Ihr Partner
in allen Fragen der
Sicherheit und Qualität
rund um die Logistik**

- Arbeitssicherheit
- Gefahrgut
- Brandschutz
- Ladungssicherung
- Modulschulungen nach § 5 BKrFQG
- Ausbildung/Unterweisungen für Flurförderzeuge
- Qualitätsmanagement



Sascha Fuß
 Dipl.-Betriebswirt (BA)
 Kirchgasse 3
 61191 Rosbach

Telefon: +49 (0) 6007 91 70 54
 Fax: +49 (0) 6007 91 70 56
 Mobil: +49 (0) 176 616 45 191
 E-Mail: info@fussbreit-voraus.de



**Wir beraten,
schulen, trainieren
– praxisorientiert
und individuell.**

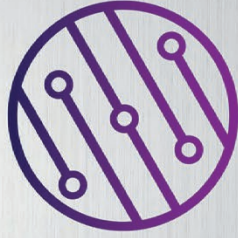
www.fussbreit-voraus.de | www.bsl-rosbach.de

0 61 72 / 73 89 20

www.electric-bam.de



Elektroinstallation
Kundendienst
Sicherheitstechnik
Smart Home
Planung



ELECTRIC
BAM GMBH



Rezepte ganz einfach per App vorbestellen!

Jetzt in Ihrer Apotheke

Mit der App „deine Apotheke“ können Sie Rezepte bereits von unterwegs aus in Ihrer Turm Apotheke vorbestellen.

Rezept oder
Produkt-Barcode
fotografieren

Das Foto an
Ihre Apotheke
senden

Bestellung
abholen

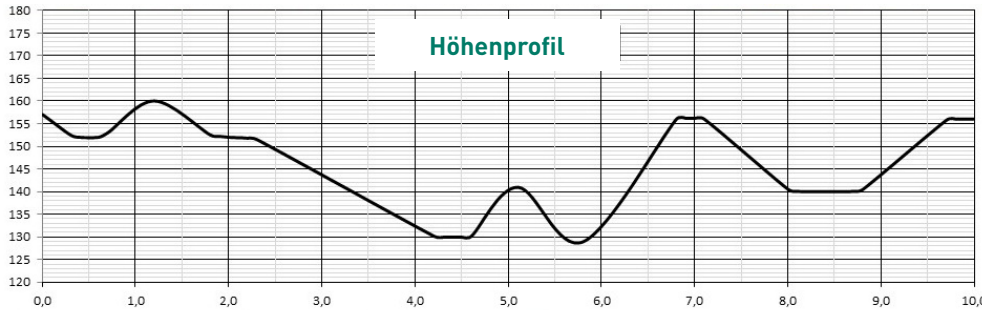
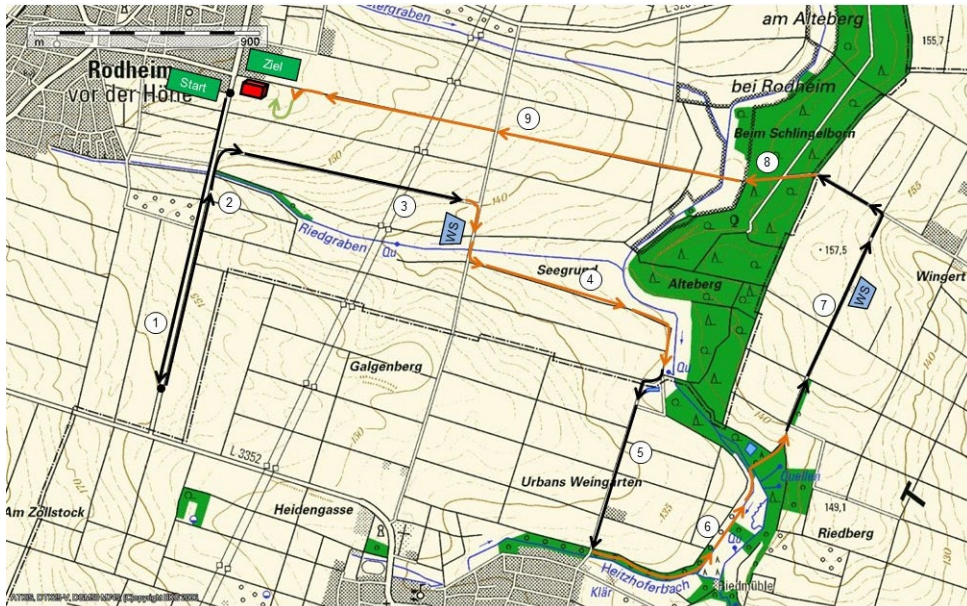


Turm Apotheke
Sebastian Lamping e.K.
Hauptstr. 60
61191 Rosbach vor der Höhe
<http://www.apotheke-rodheim.de>






10 KM LAUF

STARTZEIT 15.00 UHR

START PETTERWEILER STRASSE
ZIEL AM SPORTZZENTRUM



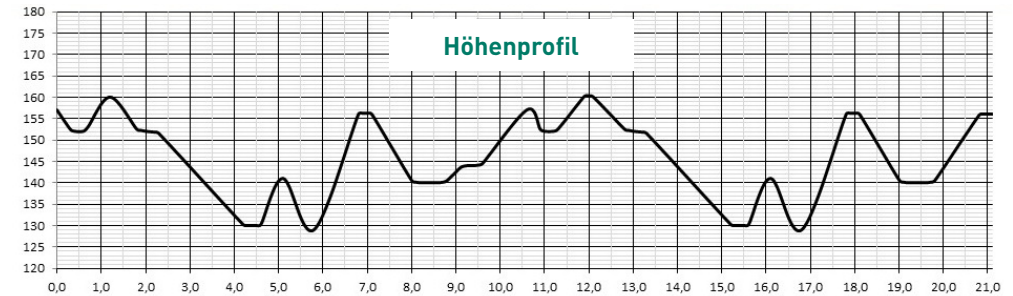
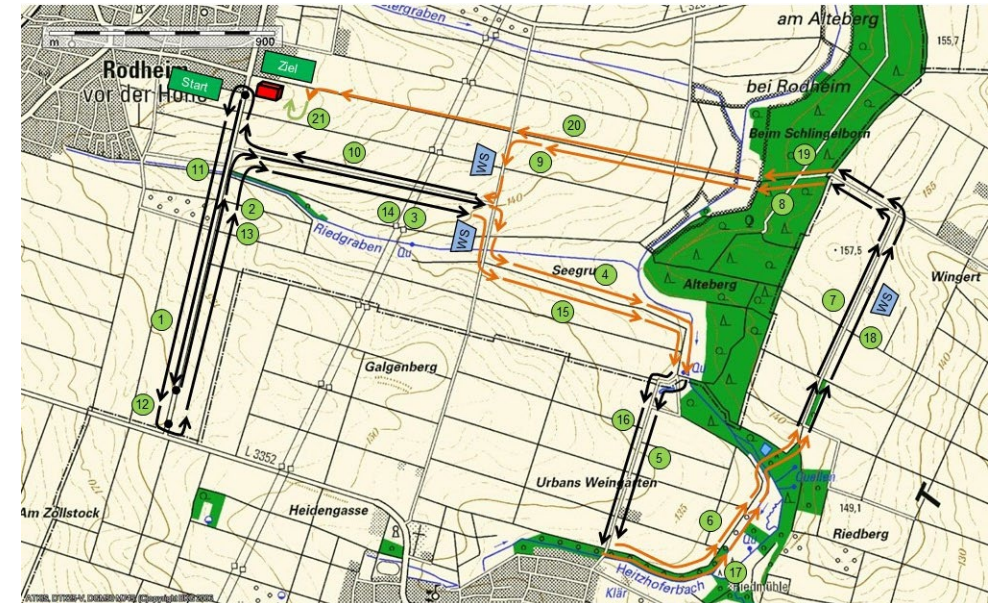
Tiefster Punkt: 129 m 63 Höhenmeter im Aufstieg
 Höchster Punkt: 160 m 64 Höhenmeter im Abstieg

 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 128 Höhenmeter im Aufstieg
 Höchster Punkt: 160 m 129 Höhenmeter im Abstieg

 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



Steuerberatungskanzlei 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



Steuerberatungskanzlei

Hauptstraße 58
61191 Rosbach-Rodheim
Telefon 0 60 07/91 71-0
Telefax 0 60 07/91 71-51

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



PERSÖNLICHER
GUTSCHEIN

1x Probetraining mit detaillierter Körperanalyse*



Test & Analyse

Krafttraining

Ausdauertraining

Wie alt sind Sie wirklich?
Wir messen Ihr biologisches Alter und erstellen
Ihnen den optimalen Trainingsplan.

Erleben Sie, wie wenig Zeit effektives Training
kostet und wie gut es Ihnen tut.

JETZT DIESEN GUTSCHEIN IN ROSBACH EINLÖSEN:

Raiffeisenstr. 8 | 61191 Rosbach
Tel. 06003 / 81 01 82 | rosbach@opti-mum.de
www.opti-mum.de | facebook.com/OptiMumTrainingGmbH
*nur für Neukunden – gültig bis 31.12.2020

Petra Hänsel – Qualifizierte Senioren-Assistentin

Die Rodheimerin Petra Hänsel hat sich nach Jahren der angestellten Tätigkeit 2017 entschieden, älteren Menschen als ausgebildete Senioren-Assistentin nach dem Plöner Modell mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

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 oder Fahrten zur Reha-Klinik, 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 nehmen 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 neuen Beruf als Berufung.

Näheres unter:

www.seniorenassistentin-haensel.de



Ihre Seniorenassistentin in Rosbach
Petra Hänsel Tel.: 06007 9397000
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 VOLKSLAUFIS 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@sgradheim.de
Telefon: 0 6007/75 21 Fax: 0 6007/73 99

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

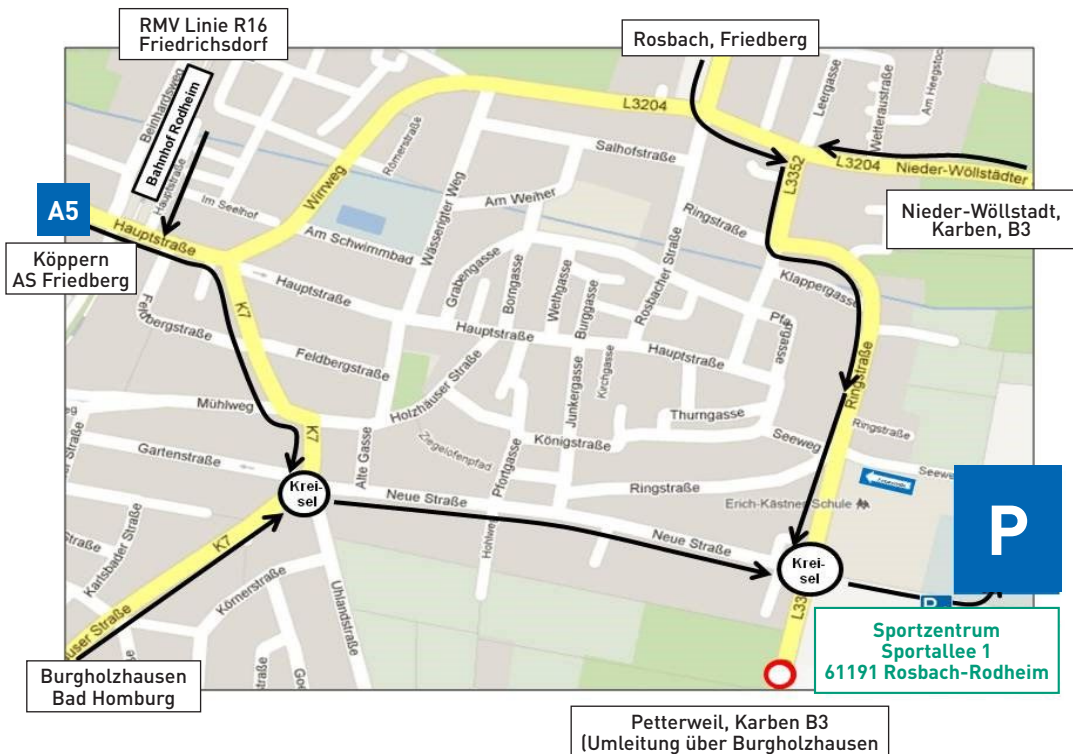


ANFAHRT

30. RODHEIMER VOLKSLAUF AM 24.09.2022


Rosbacher

MAIN-LAUF-CUP
DER STADT FRANKFURT AM MAIN



www.rodheimer-volkslauf.de