



**Du bist Freizeitläufer oder sogar ambitionierter Wettkampf-Läufer?**

**Du suchst eine nette Gruppe zum Trainieren, gemeinsamen Auspowern und auch Spaß haben?**

**Dann komm' zur Betriebssportgemeinschaft Laufen in Frankfurt!**

Wir bieten

- Gemeinsames Training am Main, im Stadtwald oder in der Frankfurter Innenstadt
- Unterschiedliche Distanzen und Dauer (ca. 60 Minuten)
- **Treffpunkt jeden Mittwoch um 18.00h Ruder-Clubhaus Germania** (umgezogen und laufbereit)
- Danach gemeinsame Zusammenkunft in der hauseigenen Gastro (wer mag)
- Diverse Lauf-Events für Einzel- und Mannschaftsstarts - teilweise Startgeldübernahme (s. unten)
- BSG-Wochenendfahrt, Bahntraining zum Saisonstart im Frühjahr
- Monatliche Läuferfrühstücke
- Commerzbank Sportbekleidung und einiges mehr

Interessiert? Ruf' gerne bei einem von uns an, wenn Du noch Fragen hast oder komm' vorbei!

**Jens (Wittig) 0172-5151709 & Susanne (Bähr) 069 136-23989** - Spartenleitung Laufen -

06.01.	Rodgau-Jüg. Winterlaufserie 10km	09.05.	Hofheim/Höchst Kreisstadt-Lauf 10km	15.08.	Frankfurt, Ironman NightRun-Staffel, 3x5km
13.01.	Offenbach, Crosslauf 800m/2/4/8km	14.05.	Darmstadt, Merck-Firmenlauf 3,3-9,9	22.08.	Frankfurt, Bürostadtlaf 5/10km
14.01.	Lorsbach, Winterlaufserie, 10/20/30km	18.05.	(MLC) F-Schwanheim Pflingstlauf 5/10km	25.08.	Egelsbach, Koberstädt.Waldlauf HMM/M
21.01.	Mörfelden, Marathonstaffel 4x10,5km	26.05.	(MLC) Steinberg, Waldlauf 10/21km	08.09.	Frankfurt, Lauf für mehr Zeit 5/10km
27.01.	Rodgau-Dudenhof., RLT Ultra 5-50km	26.05.	Oberursel, Brunnenfestlauf 5/10/21km	15.09.	(MLC) Neu Isenburg, Hugenottenlauf 5/10/21km
28.01.	Lorsbach, Winterlaufserie 10/20/30km	29.05.	Seligenstadt, Marathonstaffel 6x7km	21.09.	(MLC) Rodheim, Volkslauf, 5/10/21km
03.02.	Rodgau-Jüg. Winterlaufserie 10km	05.06.	JPMorgan Corp. Challenge (o. Erstattung)	22.09.	F-Preungesheim, Dorflauf 5km
18.02.	Lorsbach, Winterlaufserie 10/20/30km	08.06.	F-Bonames, Volkslauf 8/10/15km	03.10.	Rodenbacher Lauftag
03.03.	Offenbach, Rosenhöhe Waldlauf 3/10km	tbd	Frankfurt, B2RUN Firmenlauf 6,2km	13.10.	(MLC) Offenbach, Mainuferlauf 10/HM
10.03.	Friedberg, Rund um den Winterstein 10/30km, Marathon	14.06.	Hofheim-Lorsbach, Schinderwaldlauf 11km (250hm)	02.11.	Rodgau-Jüg., Winterlaufserie 10km
17.03.	Frankfurter Halbmarathon	16.06.	Eschborn, Eschathlon 10/21/ Staffel	01.12.	Lorsbach, Winterlaufserie, 10/20/30km
01.04.	Rodgauer Osterlauf	28.06.	Eppstein, Burglauf, Altdeutsche Meile, 7,777km (250 hm)	06.12.	Frankfurt Nikolauslauf (BSG-Spenden-Lauf für Kinderkrankenhaus Clementine)
07.04.	(MLC) Seligenstadt, Wasserlauf 10/25km	30.06.	Oberstedter Mühlenlauf 5/10km	07.12.	Rodgau-Jüg., Winterlaufserie, 10km
28.04.	Oberursel, Feldberglauf 10km	04.07.	Rüsselsheim, Opel Staffel 4x5,4km	15.12.	Lorsbach, Winterlaufserie, 10/20/30km
01.05.	Niedererlenbach Volkslauf 5/10km	28.07.	(MLC) Obertsh.-Hausen, Volkslauf 5/10/21km	29.12.	(MLC) Frankfurt, Silvesterlauf, 10km
05.05.	Frankfurt-Enkheim, Lauf 10km	11.08.	Karben, Stadtlaf		

(MLC) = Main Lauf Cup / weitere Läufe siehe [www.hlv.de](http://www.hlv.de)

Stand: Januar 2024 / Angaben o. Gew.

Erstattet werden Startgelder, die im üblichen Rahmen liegen und bei denen die Anmeldung über den Verein „BSG Commerzbank“ erfolgt (keine doppelte Vereinsnennung). Der JPMorgan Lauf am 05.06. ist kein erstattungsfähiger BSG-Lauf.