



**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 935348930** - Spartenleitung Laufen -

04.01.	Rodgau-Jüg. Winterlaufserie 10km	13.05.	Darmstadt, Merck-Firmenlauf 3,3-9,9km	07.09.	Canyon Run Mühlheim
11.01.	Offenbach, Crosslauf 800m/2/4/8km	18.05.	(MLC) Steinberg, Waldlauf 10/21km	14.09.	Frankfurt, Lauf für mehr Zeit 5/10km
19.01.	Lorsbach, Winterlaufserie, 10/20/30km	25.05.	Frankfurter Runden	21.09.	(MLC) Neu Isenburg, Hugenottenlauf 5/10/21km
19.01.	Mörfelden, Marathonstaffel 4x10,5km	28.05.	Seligenstadt, Marathonstaffel 6x7km	21.09.	F-Preungesheim, Dorflauf 5km
25.01.	Rodgau-Dudenhof., RLT Ultra 5-50km	01.06.	Skyrun Messeturm	27.09.	(MLC) Rodheim, Volkslauf, 5/10/21km
01.02.	Rodgau-Jüg. Winterlaufserie 10km	04.06.	JP Morgan Chase Lauf (nicht erstattbar)	28.09.	(MLC) Rodenbacher Lauftag, 10km
02.02.	Lorsbach, Winterlaufserie 10/20/30km	07.06.	(MLC) F-Schwanheim Pfingstlauf 5/10km	29.09.-02.10.	BSG Fahrt Bremen Marathon/ Halbmarathon/ 10km
16.02.	Lorsbach, Winterlaufserie 10/20/30km	15.06.	Oberursel, Brunnenfestlauf 5/10/21km	12.10.	(MLC) Offenbach, Mainuferlauf 10/HM
09.03.	Offenbach, Rosenhöhe Waldlauf 3/10km	15.06.	Eschborn, Eschathlon 10/21/ Staffel	26.10.	Frankfurt Marathon (nicht erstattbar)
16.03.	Frankfurter Halbmarathon	tbd	Frankfurt, B2RUN Firmenlauf 6,2km	01.11.	Rodgau-Jüg., Winterlaufserie 10km
23.03.	Friedberg, Rund um den Winterstein 10/30km, Marathon	26.06.	Ironman Nightrun Staffel (3x3km)	30.11.	Lorsbach, Winterlaufserie, 10/20/30km
31.03.	Rodgauer Osterlauf	27.06.	Eppstein, Burglauf, Altdeutsche Meile, 7,777km (250 hm)	03.12.	Frankfurt Nikolauslauf (BSG-Spenden-Lauf für Kinderkrankenhaus Clementine)
06.04.	(MLC) Seligenstadt, Wasserlauf 10/25km	tbd.	Opel-Lauf Rüsselsheim 4x5,4km	06.12.	Rodgau-Jüg., Winterlaufserie 10km
27.04.	Oberursel, Feldberglauf 10km	27.07.	(MLC) Obertsh.-Hausen, Volkslauf 5/10/21km	28.12.	(MLC) Frankfurt, Silvesterlauf, 10km
01.05.	Niedererlenbach Volkslauf 5/10km	28.08.	Frankfurt, Bürostadtlauf 5/10km		
04.05.	Frankfurt-Enkheim, 10km Lauf	31.08.	Egelsbach, Koberstädt.Waldlauf HM/M		

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

Stand: Dezember 2024 / Angaben ohne Gewähr

Erstattet werden Startgelder, die im üblichen Rahmen liegen und bei denen die Anmeldung über den Verein „BSG Commerzbank“ erfolgt (keine doppelte Vereinsnennung).