



**BSG COMMERZBANK  
FRANKFURT/MAIN**



**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
- Regelmäßige Läuferfrühstücke
- Commerzbank Sportbekleidung und einiges mehr

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

**Susanne (Bähr) 069 935348930 & Jens (Wittig) 0172-5151709** - Spartenleitung Laufen -

|        |                                                      |        |                                                         |                |                                                                            |
|--------|------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 03.01. | Rodgau-Jüg. Winterlaufserie 10km                     | 12.05. | Darmstadt, Merck-Firmenlauf 3,3-9,9                     | 30.08.         | Egelsbach, Koberstädt.Waldlauf HM/M                                        |
| 10.01. | Offenbach, Crosslauf 800m/2/4/8km                    | 23.05. | (MLC) F-Schwanheim Pfingstlauf 5/10km                   | 03.09.         | Frankfurt, B2RUN Firmenlauf 6,2km                                          |
| 11.01. | Lorsbach, Winterlaufserie, 10/20/30km                | 27.05. | Seligenstadt, Marathonstaffel 6x7km                     | 06.09.         | Mühlheim, Canyon Run                                                       |
| 18.01. | Mörfelden, Marathonstaffel 4x10,5km                  | 31.05. | (MLC) Steinberg, Waldlauf 10/21km                       | 13.09.         | Frankfurt, Lauf für mehr Zeit 5/10km                                       |
| 25.01. | Lorsbach, Winterlaufserie 10/20/30km                 | 31.05. | Oberursel, Brunnenfestlauf 5/10/21km                    | 20.09.         | (MLC) Neu-Isenburg, Hugenottenlauf 5/10/21km                               |
| 31.01. | Rodgau-Dudenhof., RLT Ultra 5-50km                   | 31.05. | Frankfurter Runden (10/20/30/40km)                      | 20.09.         | F-Preungesheim, Dorflauf 5/10km                                            |
| 07.02. | Rodgau-Jüg. Winterlaufserie 10km                     | 03.06. | JPMorgan Corp. Challenge (o. Erstattung)                | 26.09.         | (MLC) Rodheim, Volkslauf, 5/10/21km                                        |
| 08.02. | Lorsbach, Winterlaufserie 10/20/30km                 | tbd    | Hofheim-Lorsbach, Schinderwaldlauf 11km (250hm)         | 03.10.         | Rodenbacher Lauftag                                                        |
| 08.03. | Offenbach, Rosenhöhe Waldlauf 3/10km                 | 14.06. | Eschborn, Eschathlon 10/21/ Staffel                     | 11.10.         | (MLC) Offenbach, Mainuferlauf 10/HM                                        |
| 15.03. | Friedberg, Rund um den Winterstein 10/30km, Marathon | 18.06. | Rüsselsheim, Opel Staffel 4x5,4km                       | 23.-<br>26.10. | BSG Fahrt Dresden                                                          |
| 22.03. | Frankfurter Halbmarathon                             | 25.06. | Frankfurt, Ironman NightRun-Staffel, 3x3,3km            | 07.11.         | Rodgau-Jüg., Winterlaufserie 10km                                          |
| 05.04. | Rodgauer Osterlauf                                   | 26.06. | Eppstein, Burglauf, Altdeutsche Meile, 7,777km (250 hm) | tbd            | Lorsbach, Winterlaufserie, 10/20/30km                                      |
| 12.04. | (MLC) Seligenstadt, Wasserlauf 10/25km               | tbd    | Oberstedter Mühlenlauf 5/10km                           | 02.12.         | Frankfurt Nikolauslauf (BSG-Spenden-Lauf für Kinderkrankenhaus Clementine) |
| 19.04. | Oberursel, Feldberglauf 10km                         | 26.07. | (MLC) Obertsh.-Hausen, Volkslauf 5/10/21km              | 05.12.         | Rodgau-Jüg., Winterlaufserie, 10km                                         |
| 26.04. | Frankfurt-Enkheim, Lauf 10km                         | 09.08. | Karben, Stadtlaf                                        | tbd            | Lorsbach, Winterlaufserie, 10/20/30km                                      |
| 01.05. | Niedererlenbach Volkslauf 5/10km                     | tbd    | Frankfurt, Bürostadtlaf 5/10km                          | 31.12.         | (MLC) Frankfurt, Silvesterlauf, 10km                                       |

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

Stand: Dezember 2025 / 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 03.06. ist kein erstattungsfähiger BSG-Lauf.