



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) 069 136-27521 & Susanne (Bähr) 069 136-23989 - Spartenleitung Laufen -

07.01.	Rodgau-Jüg. Winterlaufserie 10km	18.05.	Hofheim/Höchst Kreisstadt-Lauf 10km	13.08.	Karben, Stadtlauf
14.01.	Offenbach, Crosslauf 800m/2/4/8km	21.05.	(MLC) Steinberg, Waldlauf 10/21km	24.08.	Frankfurt, Bürostadtlauf 5/10km
15.01.	Lorsbach, Winterlaufserie, 10/20/30km	24.05.	Seligenstadt, Marathonstaffel 6x7km	27.08.	Egelsbach, Koberstädt Waldlauf HM/M
22.01.	Mörfelden, Marathonstaffel 4x10,5km	24.05.	Darmstadt, Merck-Firmenlauf 3,3-9,9	10.09.	Frankfurt, Lauf für mehr Zeit 5/10km
28.01.	Rodgau-Dudenhof., RLT Ultra 5-50km	27.05.	(MLC) F-Schwanheim Pfingstlauf 5/10km	17.09.	(MLC) Neu Isenburg, Hugenottenlauf 5/10/21km
29.01.	Lorsbach, Winterlaufserie 10/20/30km	xx.06.	Rüsselsheim, Opel Staffel 4x5,4km	23.09.	(MLC) Rodheim, Volkslauf, 5/10/21km
04.02.	Rodgau-Jüg. Winterlaufserie 10km	02.06.	Oberursel, Brunnenfestlauf 5/10/21km	29.09.- 02.10.	BSG Fahrt Bremen Marathon/ Halbmarathon/ 10km
12.02.	Lorsbach, Winterlaufserie 10/20/30km	08.06.	F-Bonames, Volkslauf 8/10/15km	08.10.	F-Preungesheim, Dorflauf 5km
05.03.	Offenbach, Rosenhöhe Waldlauf 3/10km	11.06.	Frankfurt-Höchst, Stadtlauf	15.10.	(MLC) Offenbach, Mainuferlauf 10/HM
12.03.	Friedberg, Rund um den Winterstein 10/30km, Marathon	13.06.	Frankfurt, B2RUN Firmenlauf 6,2km	04.11.	Rodgau-Jüg., Winterlaufserie 10km
19.03.	Frankfurter Halbmarathon	16.06.	Hofheim-Lorsbach, Schinderwaldlauf 11km (250hm)	02.12.	Rodgau-Jüg., Winterlaufserie, 10km
02.04.	(MLC) Seligenstadt, Wasserlauf 10/25km	18.06.	Eschborn, Eschatlon 10/21/ Staffel	03.12.	Lorsbach, Winterlaufserie, 10/20/30km
10.04.	Rodgauer Osterlauf	29.06.	Frankfurt, Ironman NightRun-Staffel, 3x5km	06.12.	Frankfurt Nikolauslauf (BSG-Spenden-Lauf für Kinderkrankenhaus Clementine)
23.04.	Oberursel, Feldberglauf 10km	30.06.	Eppstein, Burglauf, Altdeutsche Meile, 7,777km (250 hm)	13.12.	Lorsbach, Winterlaufserie, 10/20/30km
01.05.	Niedererlenbach Volkslauf 5/10km	02.07.	Oberstedter Mühlenlauf 5/10km	31.12.	(MLC) Frankfurt, Silvesterlauf, 10km
14.05.	Frankfurt, HessenCenter-Lauf 10km	30.07.	(MLC) Obertsh.-Hausen, Volkslauf 5/10/21km		

(MLC) = Main Lauf Cup / weitere Läufe siehe www.hm.de

Stand: Dezember 2022 / 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 14.06. ist kein erstattungsfähiger BSG-Lauf.