



## 30 JAHRE "SCHNELLER ZEHNER"

Bereits zum 30. Mal laden wir ganz herzlich zum "Schnellen Zehner" ein. Auf flacher, schneller, teils asphaltierter Strecke geht es durch den Niederrodenbacher Wald. Beide Strecken - 5 und 10 KM - sind gut gekennzeichnet. Die Strecken wurden nach den DLV/ IAAF-Regeln vermessen, die Vermessungsprotokolle liegen vor. Die Strecken sind somit bestenlistenfähig. Die Veranstaltung ist vom DLV als gemischter Volks- und Straßenlauf nach den internationalen Wettkampfbestimmungen genehmigt und findet unter der Aufsicht des HLV statt.

Teilnehmer sollen nur antreten, wenn es ihr Gesundheits- und Trainingszustand erlaubt. Mit der Veröffentlichung der Ergebnisse sind sie einverstanden.

**Wir freuen uns, Euch bei unserer Veranstaltung begrüßen zu dürfen und wünschen allen eine gute Anreise sowie sportlichen Erfolg.**  
**Das Team der TGS 1891 Niederrodenbach e.V.**

# 30. SCHNELLER ZEHNER

5 km und 10 km Volkslauf



**SONNTAG**  
**29.03.26**  
**AB 09:30 UHR**

**63517 Rodenbach**  
**Start und Ziel: Am Waldstadion**



## Streckenrekorde

Frauen 10 km	Veronika Ullrich, LG Telis Finanz Regensburg, 34:30 min (2009)
Frauen 5 km	Julia Hott, LG Stadtwerke München, 17:19 min (2025)
Männer 10 km	Marius Abele, SSC Hanau-Rodenbach, 30:32 min (2023)
Männer 5 km	Jan Kühne, Eintracht Frankfurt Triathlon, 16:05 min (2025)

Bei Rückfragen vor dem Wettkampf meldet euch gern per Mail bei  
stefan.bieg@tgs-niederrodenbach.de oder  
petra.weiher-karlson@tgs-niederrodenbach.de



**MALERBETRIEB SEMMEL**  
GmbH  
Farbe - Gestaltung - Bautenschutz  
Aulstraße 19 – 63517 Rodenbach  
Tel. 06184 52806  
Mobil 0177 59 91 709  
www.malerbetrieb-semmel.de

**Anreise:** TGS 1891 Niederrodenbach e.V., Zum Waldstadion 21, 63517 Rodenbach

**Start und Ziel:** Nähe Waldstadion Niederrodenbach am Waldrand.

**Anmeldung:** Die Online-Anmeldung ist ab dem 02.01.2026 unter [www.tgs-niederrodenbach.de](http://www.tgs-niederrodenbach.de) möglich. Meldungen zum jeweiligen Lauf können bis zum 23.03.2026 vorgenommen werden. Nachmeldungen sind bis 30 Minuten vor dem Start vor Ort möglich.

**Startzeiten und Startgebühr:** Die Startnummernausgabe erfolgt um 08:00 Uhr in der Bulauhalle am Waldstadion. Der Start des 10 KM-Laufs ist um 09:30 Uhr, der des 5 KM-Laufs um 09:50 Uhr jeweils neben dem Waldstadion.

Die Startgebühr für den 10 KM-Lauf beträgt 12 Euro für Erwachsene, 8 Euro für Jugendliche und Schüler.

Die Startgebühr für den 5 KM-Lauf beträgt 8 Euro für alle Läuferinnen.

Eine Zusatzgebühr von 3 Euro wird bei Nachmeldung am 29.03.2026 erhoben.

**Zeitnahme:** Die Netto-Zeitmessung erfolgt am Transponder in der Startnummer.

Die Klassenwertung unterliegt den Vorgaben der DLO (Frauen/ Männer 5-Jahreswertung, männlich/ weiblich, Jugend U20/ U18/ U16).

**Siegerehrung** findet ab 11:30 Uhr im Vereinsheim der TGS 1891 Niederrodenbach e.V. am Waldstadion statt.

Ergebnislisten sind im Internet unter [www.tgs-niederrodenbach.de](http://www.tgs-niederrodenbach.de) einzusehen

**Verpflegung** wird es im Start- und Zielbereich, sowie im Vereinsheim geben.

**Duschen und Umkleiden** sind vorhanden

**Auskünfte, Sanitätsdienst, Haftung:** Wettkampfbüro am Vereinsheim

Stefan Bieg, mobil 0157 37936740,

Petra Weiher-Karlson, mobil 0176 47987540

Der Lauf ist durch eine entsprechende Sportversicherung des LSB abgesichert. Für Diebstahl besteht keine Haftung.

