



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 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 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.

