



Schneller Zehner 2024

# 28. Schneller Zehner

5 km und 10 km Volks- und Straßenlauf



Am Sonntag den  
24.03.2024 ab 09:30 Uhr  
in 63517 Rodenbach  
Start und Ziel: Am Waldstadion

[www.tgs-niederrodenbach.de](http://www.tgs-niederrodenbach.de)

## INFORMATION

Auch in diesem Jahr laden wir – die *TGS 1891 Niederrodenbach e. V.* – ganz herzlich zum beliebten **28. 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 ist 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. Sie sind mit der Veröffentlichung der Ergebnisse einverstanden.



### ANREISE

TGS 1891 Niederrodenbach e. V., Am Waldstadion 1, 63517 Niederrodenbach



### START UND ZIEL

Nähe Waldstadion Niederrodenbach am Waldrand.

Der Straßen- und Volkslauf findet am 24.03.2024 ab 9:30 Uhr statt.



### ANMELDUNG

Die Meldung zum jeweiligen Lauf ist möglich bis zum 18.03.2024.

Online-Anmeldung unter <http://www.tgs-niederrodenbach.de/>

Nachmeldungen sind bis 30 Minuten vor dem Start vor Ort möglich.



### STARTZEITEN, STARTGEBÜHR

Die Startnummernaussgabe erfolgt ab 8:00 Uhr in der Bulauhalle am Waldstadion.

Der Start des 10 KM-Laufs ist um 9:30 Uhr, der des 5 KM-Laufs um 9:50 Uhr, jeweils neben dem Waldstadion.

Die Startgebühr für den 10 KM-Lauf beträgt EUR 12,00 für Frauen und Männer, EUR 8,00 für Jugendliche und Schüler.

Die Startgebühr für den 5 KM-Lauf beträgt EUR 8,00 für alle Läufer/innen.

Eine Zusatzgebühr von EUR 3,00 wird bei Nachmeldung am 24.03.2024 erhoben.



### ZEITNAHME

Die Netto-Zeitmessung erfolgt mit Transponder in der Startnummer.

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



## AUSZEICHNUNGEN

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

Alle Klassensieger erhalten Sachpreise und bis zum 3. Platz eine Urkunde.

Die drei schnellsten Läufer und Läuferinnen eines Vereines werden ohne Klasseneinteilung als Mannschaft gewertet und erhalten bis zum 3. Platz ebenfalls eine Urkunde.

Die schnellste Frau, der schnellste Mann erhält jeweils einen Pokal.

Ergebnislisten sind im Internet unter <http://www.tgs-niederrodenbach.de/> einzusehen.

### Streckenrekorde:

Frauen: Veronika Ulrich, LG Telis Finanz Regensburg, 34:30 min (2009)

Männer: Marius Abele, SSC Hanau-Rodenbach, 30:32 min (2023)



## VERPFLEGUNG

Im Start- und Zielbereich werden Getränke ausgegeben.

Im Vereinsheim der TGS 1891 Niederrodenbach e. V. findet sich ein umfangreiches Verpflegungsangebot.



## UMKLEIDE UND DUSCHEN

In der Bulauhalle sind Umkleide- und Duschkmöglichkeiten vorhanden.



## AUSKÜNFTE, SANITÄTSDIENST, HAFTUNG

Wettkampfbüro am Vereinsheim Stefan Bieg, mobil 015737938740,

Petra Weiher-Karlson, mobil 017647987540.

Bei Rückfragen vor dem Wettkampf meldet Euch gem per E-Mail bei

[stefan.bieg@tgs-niederrodenbach.de](mailto:stefan.bieg@tgs-niederrodenbach.de) oder [petra.weiher-karlson@tgs-niederrodenbach.de](mailto:petra.weiher-karlson@tgs-niederrodenbach.de)

Der DRK-Ortsverband Rodenbach übernimmt den Sanitätsdienst.

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

Wir würden uns freuen, Euch bei unserer Veranstaltung begrüßen zu können und wünschen allen eine gute Anreise sowie sportlichen Erfolg.

*Das Team der TGS 1891 Niederrodenbach e. V.*

# Energie sparen!

Förderfähige Fenster für die Gebäudesanierung.

Eigene Fertigung  
und  
Montage-Service



**Harth &  
Schneider**

Raiffeisenstraße 7 · 63579 Freigericht-Somborn  
Tel. (0 60 55) 9 13 70 · [www.harth-schneider.de](http://www.harth-schneider.de)