



S2

Dietzenbach → Offenbach Ost → Frankfurt Hauptbahnhof →  
Frankfurt-Höchst → Hofheim → Niedernhausen




RMV-Servicetelefon: 069 / 24 24 80 24



## RMV S2-Staffellauf



### SC Steinberg Läufer/Innen unterwegs von Dietzenbach nach Niedernhausen

<p>Idee</p> 	<p>Fast jeder Dietzenbacher/In war schon mal mit der S2 unterwegs, vielleicht sogar bis nach Niedernhausen. Vermutlich ist aber noch niemand die Strecke schon mal gelaufen. Es wird also höchste Zeit, dass wir diese Lücke mit unserem „RMV S2-Staffellauf“ schliessen.</p> <p>Der S2-Bahnstrecke folgend soll auf schönen (Rad-)Wegen gelaufen werden. Bei dem Staffellauf wird es selbstverständlich <b>keine Zeitnahme</b> geben. <b>Im Vordergrund</b> soll ganz klar der <b>Teamgedanke</b> und der Reiz an einer erstmalig gelaufenen Strecke stehen.</p> <p>Gleichzeitig bietet unser „RMV S2-Staffellauf“ die Möglichkeit, ein <b>Laufevent klimaschonend</b> durchzuführen. Für „Zubringerdienste“ zu den Wechsellpunkten und für die Rückfahrt können wir natürlich die <b>S-Bahn nutzen</b>, so dass wir erfreulicherweise bei diesem Staffellauf auf Begleitfahrzeuge weitestgehend verzichten können.</p>																																																																																		
<p>Termin</p>	<p><b>Samstag, 24.08.19</b> (Start 9:15 – Zielankunft ca. 16:15 Uhr)</p>																																																																																		
<p>Strecke</p>	<p>Ca. 65 km, attraktive Strecke (u.a. Mainuferweg, Lorsbachtal Taunus), in Kürze wird die ideale Laufstrecke noch genau festgelegt.</p>																																																																																		
<p>Staffeln</p>	<p>7 Staffeln, Wechsellpunkt in unmittelbarer Nähe von S2 Bahnhöfen. Wer möchte, kann gerne auch mehrere Staffelsectoren mitlaufen.</p>																																																																																		
<p>Gruppen</p>	<p>Von Betreuern/Innen geführte Gruppen mit vorgegebenen Geschwindigkeiten (5:30 – 7:00 min/km). Für jede Gruppe ist eine streckenkundige Fahrradbegleitung vorgesehen.</p>																																																																																		
<p>Streckenplan</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Nr.</th> <th rowspan="2">Etappe</th> <th rowspan="2">Distanz km</th> <th rowspan="2">Tempo min/km</th> <th rowspan="2">Höhenmeter</th> <th colspan="2">Zeitplan</th> <th rowspan="2">Wechsellpunkte u. Getränke-/Verpflegung</th> </tr> <tr> <th>Start</th> <th>Ziel</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Patershäuser Weg (Start Dietzenbach Bahnhof)</td> <td>7,6</td> <td>7:00</td> <td>7</td> <td>09:15</td> <td>10:10</td> <td>S-Bahnhof Heusenstamm</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>OF-Bieberschleife</td> <td>12,1</td> <td>5:30</td> <td>36</td> <td>10:10</td> <td>11:20</td> <td>Offenbach Kaiserlei</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Mainufer-skyline-run</td> <td>10,8</td> <td>6:00</td> <td>17</td> <td>11:20</td> <td>12:30</td> <td>Staufstufe Griesheim (Südseite Schwanheim, max. 15 min Fußweg zum S-Bahnhof Griesheim)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Höchster-Südrunde</td> <td>8,6</td> <td>5:30</td> <td>31</td> <td>12:30</td> <td>13:20</td> <td>S-Bahnhof Zeilsheim</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Kriffeler-Loop</td> <td>8,4</td> <td>6:30</td> <td>89</td> <td>13:20</td> <td>14:15</td> <td>S-Bahnhof Hofheim</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>Eppsteiner-Schwarzbachlauf</td> <td>9,2</td> <td>6:00</td> <td>194</td> <td>14:15</td> <td>15:15</td> <td>S-Bahnhof Eppstein</td> </tr> <tr> <td>7a</td> <td rowspan="2">Finisher-Etappe</td> <td>3,5</td> <td>6:30</td> <td>120</td> <td>15:15</td> <td>15:40</td> <td>Niederjosbach Ortsmitte Kastanienhof (600m Fußweg zum S-Bahnhof)</td> </tr> <tr> <td>7b</td> <td>together</td> <td>4,0</td> <td>7:00</td> <td>75</td> <td>15:40</td> <td>16:10</td> <td>S-Bahnhof Niedernhausen</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td><b>64,2</b></td> <td></td> <td><b>569</b></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Nr.	Etappe	Distanz km	Tempo min/km	Höhenmeter	Zeitplan		Wechsellpunkte u. Getränke-/Verpflegung	Start	Ziel	1	Patershäuser Weg (Start Dietzenbach Bahnhof)	7,6	7:00	7	09:15	10:10	S-Bahnhof Heusenstamm	2	OF-Bieberschleife	12,1	5:30	36	10:10	11:20	Offenbach Kaiserlei	3	Mainufer-skyline-run	10,8	6:00	17	11:20	12:30	Staufstufe Griesheim (Südseite Schwanheim, max. 15 min Fußweg zum S-Bahnhof Griesheim)	4	Höchster-Südrunde	8,6	5:30	31	12:30	13:20	S-Bahnhof Zeilsheim	5	Kriffeler-Loop	8,4	6:30	89	13:20	14:15	S-Bahnhof Hofheim	6	Eppsteiner-Schwarzbachlauf	9,2	6:00	194	14:15	15:15	S-Bahnhof Eppstein	7a	Finisher-Etappe	3,5	6:30	120	15:15	15:40	Niederjosbach Ortsmitte Kastanienhof (600m Fußweg zum S-Bahnhof)	7b	together	4,0	7:00	75	15:40	16:10	S-Bahnhof Niedernhausen			<b>64,2</b>		<b>569</b>			
Nr.	Etappe						Distanz km	Tempo min/km		Höhenmeter	Zeitplan		Wechsellpunkte u. Getränke-/Verpflegung																																																																						
		Start	Ziel																																																																																
1	Patershäuser Weg (Start Dietzenbach Bahnhof)	7,6	7:00	7	09:15	10:10	S-Bahnhof Heusenstamm																																																																												
2	OF-Bieberschleife	12,1	5:30	36	10:10	11:20	Offenbach Kaiserlei																																																																												
3	Mainufer-skyline-run	10,8	6:00	17	11:20	12:30	Staufstufe Griesheim (Südseite Schwanheim, max. 15 min Fußweg zum S-Bahnhof Griesheim)																																																																												
4	Höchster-Südrunde	8,6	5:30	31	12:30	13:20	S-Bahnhof Zeilsheim																																																																												
5	Kriffeler-Loop	8,4	6:30	89	13:20	14:15	S-Bahnhof Hofheim																																																																												
6	Eppsteiner-Schwarzbachlauf	9,2	6:00	194	14:15	15:15	S-Bahnhof Eppstein																																																																												
7a	Finisher-Etappe	3,5	6:30	120	15:15	15:40	Niederjosbach Ortsmitte Kastanienhof (600m Fußweg zum S-Bahnhof)																																																																												
7b		together	4,0	7:00	75	15:40	16:10	S-Bahnhof Niedernhausen																																																																											
		<b>64,2</b>		<b>569</b>																																																																															
<p>Startort:</p>	<p>Los gehts an der S2-Endhaltestelle am Bahnhof Dietzenbach (Eisenbahnstr. 1). Die LäuferInnen der 1. Staffel und möglichst auch weitere Teilnehmer sollten sich dort um 9:00 Uhr einfinden. Nach einer würdigen Verabschiedung u. Foto fällt pünktlich um 9:15 Uhr der Startschuß.</p>																																																																																		
<p>Logistik</p>	<p>Für die Anfahrt zu den Wechselorten u. die spätere Rückfahrt soll die S-Bahn bevorzugt genutzt werden. Erfreulich, dass wir hierfür vom RMV Gutschein-Coupons erhalten. Damit ein reibungsloser pünktlicher Staffelsectel wechsel erfolgen kann, sollten sich die jeweiligen Läufer 30 Minuten vor der vorgesehenen Startzeit an dem Wechsellpunkt einfinden.</p>																																																																																		

Verpflegung	Unterwegs und am Ziel wird es Getränke-/Verpflegungsstände geben.
Gepäcktransport	Für den Transport von Taschen-/Sportbeutel können die Begleitfahrzeuge genutzt werden. In Anbetracht begrenzter Kapazitäten sollten möglichst kleine Sporttaschen verwendet werden. Auch eine wechselseitige Mitnahme durch andere Staffelläufer wäre eine gute Alternative.
Finisher-Etappe	Die Finisher-Etappe startet in Eppstein und bietet eine Einstiegsmöglichkeit in Niederjosbach (am Kastanienhof). Von dort könnten dann möglichst viele die Staffelläufer auf der letzten Etappe für einen richtig großen Zieleinlauf in einem sehr moderaten Tempo begleiten.
Ziel	Zum <b>Zieleinlauf</b> der letzten Staffel in <b>Niedernhausen</b> sollten sich möglichst alle zu einem gebührenden Empfang am Bahnhof einfinden. Dort wird uns der RMV mit einem Verpflegungsstand begrüßen. Selbstverständlich wird es auch ein obligatorisches Zielfoto am S-Bahnhof Niedernhausen geben.
Teilnahme Jugendliche	Schön wäre es, wenn auch Jugendliche bei dem Staffellauf dabei wären. Abhängig vom Alter und Leistungsvermögen könnten Etappen komplett mitgelaufen werden oder die Finisher-Etappe böte die ideale Möglichkeit für eine kürzere Distanz.
Walkingangebot	Schön wäre es, wenn an diesem Tag auch WalkerInnen aktiv wären. Die letzte Etappe würde sich bestens als Walkingstrecke anbieten. Wenn die Walkinggruppe ca. 15 Minuten vor den Läufern auf die Strecke gehen würde, wäre ein gemeinsamer Zieleinlauf in Niedernhausen möglich. Unsere Irmi Stapp übernimmt gerne die Koordination einer Walkinggruppe.
Radfahrer	Wer nicht läuft bzw. walkt, kann gerne mit dem Fahrrad dabei sein. Holger Kiefer wird in Absprache mit unseren „Radfahr-Senioren“ eine geführte Fahrradgruppe anbieten, die pünktlich zur Zielankunft der LäuferInnen in Niedernhausen ankommen wird. Gestartet wird um 11:00 Uhr (natürlich am Dietzenbacher Bahnhof), Rückfahrt erfolgt auch mit der S-Bahn.
Duschen	Im Kastanienhof stehen für uns 4 Duschen zur Verfügung.
Ziel-Party	Zur Zielparty fahren wir mit der S2 eine Station zurück nach <b>Niederjosbach</b> . Dort lassen wir dann gemütlich in fröhlicher Runde auf der für uns reservierten Terasse im <b>Landgasthaus Kastanienhof</b> ein sportliches Event ausklingen. Gegen 20:30 Uhr könnte dann zusammen die Heimfahrt mit „unserer“ S2 angetreten werden. Abhängig von der Stimmung wäre natürlich auch eine spätere Heimfahrt denkbar.
Teilnehmer	Offenes Angebot für SC Langlaufabteilung, Lauftreff und lauferfahrene Interessierte.
Begleitpersonen „Fans“	Selbstverständlich sind bei unserem „RMV S2-Staffellauf“ auch Begleitpersonen/Fans herzlich willkommen. Für die Disposition der Ziel-Party bitten wir lediglich um eine Nennung der Personen.
Kosten	Für den Staffellauf fallen keine Startgelder an. Im Kastanienhof zahlt jeder für sich selbst. Wer möchte, kann jedoch gerne den SC Steinberg vorrangig im Bereich Nachwuchsarbeit durch eine Spende unterstützen.
Anmeldung	Möglichst frühzeitig per Mail an Uwe Glaum: <a href="mailto:lauftreff@sc-steinberg-langlauf.de">lauftreff@sc-steinberg-langlauf.de</a> Bei der Anmeldung werden folgende Angaben gewünscht: Name, Verein, Laufetappe (gerne auch mehrere), Teilnahme an Zielparty (ja/nein).
Organisator	SC Steinberg Langlaufabteilung / Fragen beantwortet Uwe Glaum gerne 06074 - 45804
Sponsoren	Erfreulicherweise unterstützen der RMV und die Volksbank Dreieich unseren „RMV S2-Staffellauf“. Herzlichen DANK !!!