www.sc-steinberg-langlauf.de

46.

Steinberger Wald-Volkslauf

Sonntag, 21. Mai 2023, Start ab 9 Uhr

Dietzenbach-Steinberg

Main-Lauf-Cup Wertungsläufe:

21,1	km	**Halbmarathon**
10	km	**Volkslauf**
5	km	**Jugend- u. Jedermannlauf** *(Main-Lauf-Wertung MJ/WJ U14/U16)*
2	km	**Schülerlauf**
0,3	km	**Bambinilauf**

DLV 2023 GENEHMIGTER LAUF BESTENLISTENFÄHIGE STRECKE

SC-Steinberg
Sport-Club Steinberg 1953 e.V.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Mir ist es wichtig, dass meine Bank nicht nur für meine Finanzen, sondern auch in der Region ganz aktiv Verantwortung übernimmt. Zum Beispiel indem sie die Vereine vor Ort unterstützt. Deshalb finde ich es auch toll, dass meine Hausbank zum Beispiel meinen Sportverein SSG Langen fördert. Aber auch sonst fühle ich mich gut aufgehoben. Meine Bank hat digital und vor Ort alles, was ich jetzt als Studentin und sicher auch später im Berufsleben brauche. Deshalb sitze ich als Mitglied sehr gerne mit in diesem Boot.

Weitere Informationen: www.vrbanking.de/mitgliedschaft

Tel. 06103 95-3000 | kontakt@vrbanking.de

VR Bank Dreieich-Offenbach eG

Liebe Läuferinnen und Läufer!

wir würden uns sehr freuen, wenn wir zum 46. Steinberger Wald-Volkslauf, der zur Main-Lauf-Cup Serie gehört, wieder viele Starterinnen und Starter begrüßen können.

In gewohnter Weise mit einem **motivierten Helferteam** möchten wir Euch am 21. Mai **beste Voraussetzungen für die angebotenen Laufwettbewerbe** bieten.

Das **flache Streckenprofil** führt auf gut befestigten Wegen durch unseren schönen schattigen **Steinberger Wald** und für **ideale Laufbedingungen.**

Zu einem festen Programmpunkt hat sich unser **Bambinilauf** entwickelt. Die Jüngsten können mit viel Begeisterung **erste Erfahrung** auf einer **„Schnupperstrecke“** sammeln. Alle stolzen Bambini-Finisher erhalten zur Erinnerung eine **schöne Medaillie**. Also zögert nicht und gestaltet den 21. Mai gemeinsam mit Eurem Nachwuchs zu einem **Familien-Lauftag.**

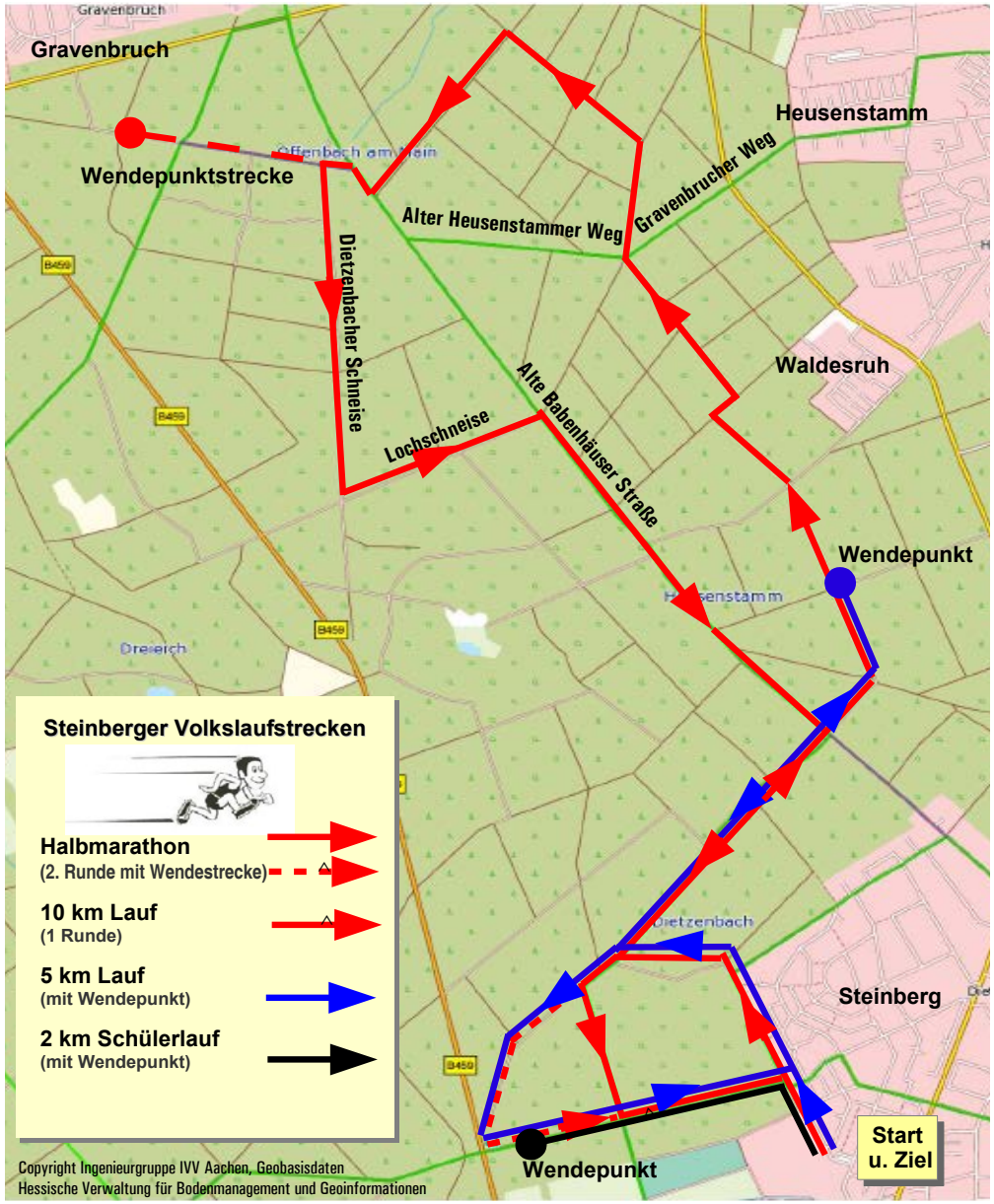
Nach dem Lauf erwartet Euch zur Stärkung bzw. „Belohnung“ ein **großes Kuchenbuffet und Herzhaftes zu günstigen Preisen**. Macht bitte von unserem Angebot reichlich Gebrauch.

Detail-Infos zur Veranstaltung auf den Folgeseiten

Wir freuen uns sehr, Euch in Dietzenbach-Steinberg begrüßen zu können.

Das Organisationsteam des SC Steinberg

STRECKENPLAN



SKECHERS
GORUN
RIDE 10
RUN
LIKE NEVER BEFORE
MEB KEFLEZIGHI
WWW.SKECHERS.DE
SKECHERS hyper burst CUSHIONING
GOODYEAR PERFORMANCE OUTSOLES
SKECHERS ArchFit PODIATRIST CERTIFIED ARCH

Bestenliste FRAUEN 10 KM LAUF

2014	Kerstin Bertsch	Asics Frontrunner/SSC Hanau-Ro	38:07,3
2015	Kerstin Bertsch	SSC Hanau-Rodenbach	40:03,0
2016	Petra Wassiluk	Team Main-Lauf-Cup	40:19,5
2017	Tania Moser	Spiridon Frankfurt	38:04,5
2018	Kerstin Bertsch	Asics Frontrunner/SSC Hanau-Ro	38:08,9
2019	Franziska Baist	Team Main-Lauf-Cup/SGK Bad Homburg	38:56,0
2022	Tatjana Euler	TV Dieburg	40:29,0

Streckenrekord:

2012	**Kerstin Straub**	**Frankfurter Laufshop**	**36:38,6**

Bestenliste FRAUEN Halbmarathon

2014	Svitlana Smitiukh	TB Wiesbaden	1:29:25,3
2015	Svitlana Smitiukh	TB Wiesbaden	1:27:52,8
2016	Laura Spranz	Spiridon Frankfurt	1:29:44,8
2017	Svitlana Smitiukh	TB Wiesbaden	1:31:37,0
2018	Dörte Fischer	Spiridon Frankfurt	1:32:48,1
2019	Christina Schießer	Spiridon Frankfurt	1:32:40,0
2022	Anna Herzberg	Spiridon Frankfurt	1:22:08,0

Streckenrekord:

2022	**Anna Herzberg**	**Spiridon Frankfurt**	**1:22:08,0**

Praxis für Physiotherapie

Johanna Hartmann-Strychaluk

staatlich anerkannte Osteopathin

Thomas-Mann-Ring 2 | 63128 Dietzenbach

Telefon: 06074 404600 | j@mail-hartmann.de

HÖRGERÄTE BONSEL

meine Hörhelden

22x im Rhein-Main-Gebiet

Bestes Hören ist unsere Mission

In unseren Filialen erhalten Sie:

- Kostenlose Höranalyse
- Professionelle Tinnitusberatung
- Lebenslangen Service
- Gehörschutzberatung
- Kostenfreies Probetragen von Hörsystemen
- Praktische TV- und Telefonlösungen
- Hausbesuche bei Bedarf

63128 Dietzenbach
Babenhäuserstraße 32
Tel: 06074 - 35 0 33
dietzenbach@bonsel.de

63322 Rödermark
Breidertring 104
Tel: 06074 - 94 70 1
rcedermark@bonsel.de

63065 Offenbach
Große Marktstraße 13
Tel: 069 - 81 36 28
offenbach@bonsel.de

63500 Seligenstadt
Frankfurter Straße 26
Tel: 06182 - 2 96 91
seligenstadt@bonsel.de

Weitere Filialen und Infos unter www.bonsel.de

46. Steinberger Wald-Volkslauf am Sonntag, 21. Mai 2023

EINLADUNG UND AUSSCHREIBUNG (TEIL1)

VERANSTALTER SC Steinberg 1953 e.V., Abteilung Langlauf

START UND ZIEL Heinrich-Mann-Schule
Dietzenbach-Steinberg, Etruskerstraße 2

Abholung der Startunterlagen am 21.05.2023 ab 8:00 Uhr
in der Heinrich Mann Schule

WETTBEWERBE

■ Start **09:00 Uhr:** **21,1 km, Halbmarathon**
Wertungslauf für den Rosbacher Main-Lauf-Cup 2023
mit der Klasseneinteilung MJ/WJ U18, MJ/WJ U20, Männer und Frauen nach den DLV-Altersklassen (5er Schritte), Zielschluss nach 3 Stunden

■ Start **09:20 Uhr:** **10 km Lauf**
Wertungslauf für den Rosbacher Main-Lauf-Cup 2023
mit der Klasseneinteilung MJ/WJ U18, MJ/WJ U20,
Männer und Frauen nach den DLV-Altersklassen (5er Schritte)

■ Start **09:30 Uhr:** **2 km Schülerlauf**
Wertungslauf für den BBF Junior Main-Lauf-Cup 2023
mit der Klasseneinteilung MK/WK U10 und MK/WK U12
sowie MK/WK U8 (in der Cup-Wertung unter MK/WK U10)

■ Start **11:00 Uhr:** **5 km Jugendlauf**
Wertungslauf für den BBF Junior Main-Lauf-Cup 2023
mit der Klasseneinteilung MJ/WJ U14 und MJ/WJ U16

■ Start **11.00 Uhr:** **5 km Jedermannslauf**
Jugendliche, Männer und Frauen ab Jahrgang 2006 ohne Klasseneinteilung

■ Start **11:10 Uhr:** **0,3 km Lauf Bambini (ohne Zeitnahme)**
Jahrgänge m/w 2018 – 2020

LAUFSTRECKE Ebene, gut befestigte und schattige Waldwege.
Im Halbmarathon und 10 km Lauf gibt es alle 5 km eine Verpflegungsstelle.

Die Strecken 21,1 km, 10 km und 5 km sind nach DLV/IAAF Richtlinien vermessen und gut beschildert. Jeder Kilometer ist gekennzeichnet.

ZEITNAHME Die Zeitnahme erfolgt mit einem Transponder-Chip in der Startnummer.
Bei allen Läufen werden sowohl Brutto- als auch Nettozeit erfasst. Die Wertung der Altersklassen erfolgt nach der Nettozeit. Die Gesamtsieger werden nach der Bruttozeit ermittelt. Für die Zeitnahme und die Kontrolle muss die Startnummer gut sichtbar vorn getragen und darf nicht verändert werden.

ANMELDUNG **Online-Anmeldung bis 18.05.2023, 24 Uhr** unter www.sc-steinberg-langlauf.de.
Mit der Anmeldung stimmt der/die Teilnehmer/in zu, dass das Startgeld per SEPA-Lastschrift abgebucht wird. Mit diesem Lastschriftmandat wird der SC Steinberg ermächtigt, ausschließlich für den 46. Steinberger Volkslauf Zahlungen mittels Lastschrift einzuziehen. Tritt ein/e Teilnehmer/in nicht an, besteht kein Anspruch auf Rückzahlung.

46. Steinberger Wald-Volkslauf am Sonntag, 21. Mai 2023

EINLADUNG UND AUSSCHREIBUNG (TEIL2)

STARTGELD

21,1	km, Halbmarathon		15 €
10	km Lauf		12 €
5	km Lauf	7 € / Jugend	5 €
2	km Schülerlauf		4 €
0,3	km Bambinilauf		2 €

NACHMELDUNG Am 21.05.23 bis 15 Minuten vor dem jeweiligen Lauf.
Nachmeldegebühr: 3 € (Keine Nachmeldegebühr für den Bambini-Lauf)

SIEGEREHRUNG Im Anschluss an jeden Lauf im Innenhof der Schule

URKUNDEN & PREISE

21,1 km /10 km
- Sachpreise und Urkunden für die ersten drei Läufer/-innen jeder Altersklasse
- Sachpreis für die Einstellung der Streckenrekorde
- **Krombacher** Glas für den Sieger (m/w) Halbmarathon

5 km Jugendlauf
- Pokale, Sachpreise und Urkunden für die ersten drei Plätze jeder Altersklasse

5 km Jedermannslauf
- Sachpreis und Urkunden für die jeweils drei schnellsten Läufer und Läuferinnen

2 km Schülerlauf
- Pokale, Sachpreise und Urkunden für die ersten drei Plätze jeder Altersklasse.
- Medaillen für alle Teilnehmer, die die Ziellinie überqueren

Bambini-Lauf
- Medaillen für alle Teilnehmer, die die Ziellinie überqueren

Sonderpreis
- „Freistart Frankfurt Marathon 2023" erhält beim 46. Steinberger Volkslauf der Teilnehmer mit dem **46. Platz im Halbmarathon**.

- **Die 3 stärksten Teilnehmergruppen** im Ziel erhalten Krombacher-Gutscheine.

MANNSCHAFTS-WERTUNG Im 10 km und 21,1 km-Lauf für Frauen und Männer getrennt durch Zeitaddition der jeweils drei Besten eines Vereins ohne Altersklasseneinteilung.

SONSTIGES **Großes Kuchenbuffet** und Imbiss zu kleinen Preisen im überdachten Start- / Zielbereich der Schule. **Wertsachenaufbewahrung** im Bereich der Anmeldung!

UMKLEIDE & DUSCHE In der Turnhalle der Heinrich-Mann-Schule

ERGEBNIS-LISTEN Hängen am Veranstaltungstag aus und sind unter www.sc-steinberg-langlauf.de abzurufen. Online-Urkunde für alle Teilnehmer im Internet abrufbar.

HAFTUNG Für Teilnehmer besteht Haftung im Rahmen der Sportversicherungsverträge des HLV. Für sonstige Unfälle und Schäden jeder Art sowie Diebstähle und Verluste übernimmt der Veranstalter keine Verantwortung.

KONTAKT **Erich Storz**, E-Mail: volkslauf@sc-steinberg-langlauf.de, Tel.: 01577-98 13 253

Bestenliste MÄNNER 10 KM LAUF

2014	Aaron Bienenfeld	LG Offenbach	34:02,8
2015	Aaron Bienenfeld	LG Offenbach	33:38,4
2016	Aaron Bienenfeld	LG Offenbach	32:49,6
2017	Aaron Bienenfeld	SC Hanau Rodenbach	33:18,0
2018	Hendrik Pörschke	ESV Blau Gold Frankfurt	34:23,2
2019	Kalayu Gereziher	LG Eintracht Frankfurt	33:28,0
2022	Abdel Kabir Zaroual	LG Eintracht Frankfurt	33:35,0

Streckenrekord:

2013	**Sören Kah**	**LG Lahn-Aar Esterau**	**30:40,2**

Bestenliste MÄNNER Halbmarathon

2014	Steffen Kothe	Bio Runner Rhein-Main	1:15:18,3
2015	David Perlich	TV Waldstraße Wiesbaden	1:15:59,0
2016	Babsa Tilahun	Spiridon Frankfurt	1:08:09,5
2017	Babsa Tilahun	Spiridon Frankfurt	1:08:04,9
2018	Philipp Bartels	Spiridon Frankfurt	1:18:12,8
2019	Solomon Merne Eshete	SSC Hanau-Rodenbach	1:09:01,0
2022	Robert Unger	Spiridon Frankfurt	1:14:11,0

Streckenrekord:

2017	**Babsa Tilahun**	**Spiridon Frankfurt**	**1:08:04,9**

Start der Bambinis

Der Steinberger Volkslauf ist Teil des Main-Lauf-Cup der Stadt Frankfurt am Main

mainova

Ökologische Lebensmittel Querbeet www.querbeet.de

Rosbacher MAIN-LAUF-CUP DER STADT FRANKFURT AM MAIN

Frankfurter LaufShop www.frankfurter-laufshop.de

Frankfurter Rundschau

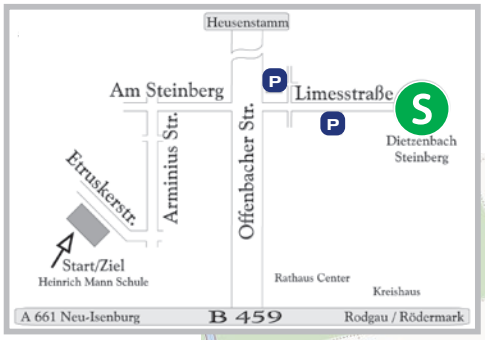
Frankfurter Bäder DAS REINSTE VERGNÜGEN

bornmann und schröder Orthopädie

Krombacher 0,0 %

SPORTSTADT FRANKFURT AM MAIN

Anfahrt zum Start



63128 Dietzenbach
Etruskerstraße

Laufsport für Groß und Klein.

Sport macht Menschen stark. Sport verbindet. Das ist gut für die Region und für unsere Zukunft. Daher fördern wir seit vielen Jahren die Sportlerinnen und Sportler von heute, wie auch die von morgen.

Mehr zu unserem Engagement finden Sie unter **sls-direkt.de**

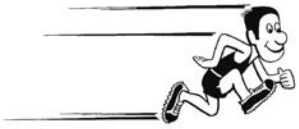
Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Langen-Seligenstadt

Vielen vielen Dank ...

... an alle Sponsoren und Spender, die uns großzügig unterstützen!

Ebenso ein herzliches Dankeschön auch allen Helfern, die uns Ihre Zeit und Erfahrung zur Verfügung stellen!



SC-Steinberg
Sport-Club Steinberg 1953 e.V.

www.sc-steinberg-langlauf.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Der Sport-Club Steinberg 1953 e.V.
Abteilung Langlauf
Uwe Glaum
Keltenring 18
63128 Dietzenbach
www.sc-steinberg-langlauf.de

Eingetragen im Vereinsregister:
Offenbach am Main 5VR

Gestaltung:

Doris Steube | Dietzenbach
www.steube-art-atelier.de