

Natürlich finden Sie bei uns Bäume –
genauso wie andere Zier- & Nutzpflanzen,
Blumen und Stauden auf über 15.000 m².

Im Onlineshop
auch außerhalb
der Öffnungszeiten
unser Sortiment
erleben!



Unser Sortiment ist groß
und vielfältig!

Immergrüne, Laubgehölze, Kräuter,
Haus- und Gartenbäume, Rosen, Kletter-
pflanzen, Obst, Stauden, Rhododendron,
Azaleen, Heckenpflanzen, Nadelgehölze,
Bodendecker, Samen, Zwiebeln & Knol-
len, Erde & Rinde, Pflanzengesundheit,
Dünger, Deko & Nützliches, Töpfe & Kä-
sten, Baumschullädchen, Rollrasen ...



GartenBaumschule **BECKER**
Bernard-Eyberg-Straße 16
51427 Bergisch Gladbach/Refrath
Tel. 02204 21100, Fax 64409
www.gartenbaumschule-becker.de/shop



32. Refrather Herbstlauf

der Klassiker im Königsforst



Sonntag 22.10.2017

1,7 - 5 - 10 km – Halbmarathon
mit Kreismeisterschaften

schnelle, DLV vermessene Laufstrecken

www.refrather-herbstlauf.de



Himmlich farbenfroh!

ENGELS – Der Maler

Einfach eine Klasse besser.



Lückerather Weg 49
51429 Bergisch Gladbach
Fon 0 22 02 - 4 17 66
info@engels-der-maler.de

ENGELS
ENGELS - DER - MALER . DE

Herzlich Willkommen im Königsforst dem Läufereldorado vor den Toren von Köln.

Der Königsforst ist die grüne Lunge des Rheinlandes und für alle Naturfreunde und Ausdauersportler ein sehr beliebtes Trainingsgebiet. Im Frühjahr organisiert das TV Refrath running team den Königsforst-Marathon mit Start und Ziel in Bensberg. Mitte Oktober hat der Refrath Herbstlauf ebenfalls eine lange Tradition und ist seit 1986 ein fester Bestandteil des Laufkalenders. Im Vorjahr haben sich 850 Läufer angemeldet. So viele Teilnehmer wie seit ewigen Zeiten nicht mehr. Mit Start und Ziel an der Schutzhütte „Am dicken Stock“ geht es los auf breiten und festen Waldwegen, leicht wellig und trotzdem schnell zu laufen. Auf den windgeschützten Wendepunktstrecken über 5 km und 10 km oder im Halbmarathon (3 Runden) könnt ihr noch einmal einen Angriff auf eure Jahresbestzeit starten. Die Strecken sind DLV-vermessen und bestenlistenfähig. Dank Transpondertechnik werden in den Ergebnislisten zusätzlich die Nettozeiten ausgewiesen. Da sich Aufwand und Kosten gegenüber Stadtläufen im Rahmen halten, bieten wir euch weiterhin für ein günstiges Startgeld eine runde Laufveranstaltung: von Läufer für Läufer !

Jetzt anmelden auf unserer neuen Webseite: www.refrath-herbstlauf.de

Viel Spaß und Erfolg wünscht euch euer

TV REFRATH running team



Voller Geschmack. Volle Erfrischung.



Die Alkoholfreien von Krombacher.

32. Refrather Herbstlauf *im Königsforst* Sonntag, 22.10.2017

Ausrichter

TVREFRATH *running team*

Zeitplan und Startgeld

10:00 Uhr	5 km**	8,- €	11:00	1,7 km Schülerlauf	5,- €
10:50 Uhr	10 km**	10,-€	12:10	21,1 km	13,-€

**mit 5 km U16 und 10 km-Meisterschaften für den LVN-Kreis Oberberg
Die Nachmeldegebühr nach Meldeschluss beträgt 3,- Euro (für Schülerlauf nur 1,-)

Meldeschluss: Sonntag, 15.10. online : www.tvr-running.de

Start und Strecke

Der Start für alle Läufe erfolgt Nähe "Waldparkplatz Kinderdorf" am Rather Weg. Die DLV-amtlich vermessenen und schnellen Strecken ohne Autoverkehr führen durch den herrlichen Königsforst. 5 km- und 10 km-Lauf sind Wendepunktstrecken, Schüler laufen eine kleine Runde, der Halbmarathon ist ein 3-Rundenkurs. Kilometerschilder für Zwischenzeiten.

Auszeichnungen

Urkunden können im Internet ausgedruckt werden.

Schülerlauf

Alle Jahrgangssieger m/w der Jg 2002-2011 werden mit Pokalen und Sachpreisen geehrt.

5 km-Lauf

Die ersten drei Frauen und Männer erhalten nach Einlauf (unabhängig von der Altersklasse) einen wertvollen Sachpreis. Gesamt-Siegerin und -Sieger erhalten den Herbstlauf-Pokal.

10 km und Halbmarathon (21,1 km)

Pokale für die jeweils ersten Drei im Zieleinlauf. Die ersten sechs Männer und Frauen erhalten wertvolle Sachpreise.

Altersklassen- und Mannschaftswertungen in der Ergebnisliste !

Verpflegung

Dextro Energy und Wasser (bei kaltem Wetter angewärmt)
ein reichhaltiges Kuchenbuffet sowie warme Getränke in der Blockhütte

Zeitmessung

Brutto-Netto Zeitnahme mit Einmaltransponder in der Startnummer

Informationen

www.tvr-running.de Fotos www.benze-fotografie.de

Umkleide

im ASB-Zelt vor Ort **Duschen** sind leider nicht vorhanden

Toiletten

es werden Dixi-Klos vor Ort aufstellt

Sanitätsdienst

ASB Bergisch Land

Haftung

Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle, Diebstahl und sonstige Schäden schließt der Veranstalter jegliche Haftung aus.

Anfahrt

Stadtgrenze Bergisch Gladbach - Köln / Rather Weg - Lützerathstraße
Wanderparkplatz Wildgehege / BAB A4 Köln-Olpe - Ausfahrt Bensberg-
Frankenforst oder mit der Straßenbahn Linie 1 - Haltestelle Refrath - etwa 1,2 km
Fußweg - Neufeldweg - vorbei am Kinderdorf Bethanien



32. Refrather Herbstlauf - Streckenpläne



Bunert – 2x in Köln

Aachener Str. 233-237 • 50931 Köln

Öffnungszeiten: Mo-Sa: 10-20 Uhr

Severinstraße 54b • 50678 Köln

Öffnungszeiten: Mo-Sa: 10-19 Uhr

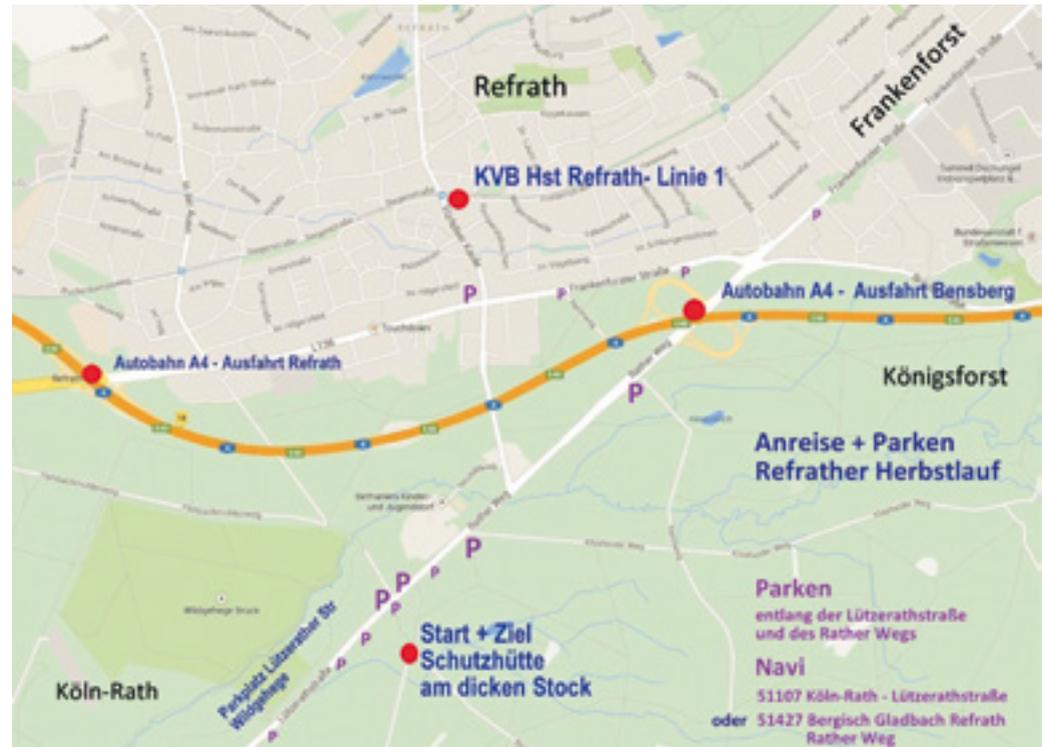
Besuchen Sie uns.



koeln.bunert.de



32. Refrather Herbstlauf - Anreise



50 Jahre
KAMINBAU ENGEL
Unternehmerpreis 2016

Wir FEUERN Sie an!
Starten Sie mit uns
in die Grillsaison
750 qm Ausstellungsfläche



Big Green Egg



Outdoor-Gasfeuer



Hafenstr. 3-5
51371 Leverkusen-Hitdorf
☎ 02173 / 94 45-0
🌐 www.kaminbau-engel.de



 QR-Code scannen
und Firmen-Video
anschauen





Kurse

Cardio

Zirkel

Unsere
neuen
Fitness-
Angebote

ab 3. April 2017 in Refrath
mit unseren Partnern:



TV Refrath Fit & Aktiv

Wilhelm-Klein-Straße 18-20 · Refrath · T 02204 867 88 60 · www.tvr-fitundaktiv.de

32. Refrather Herbstlauf - Sieger 2016

Die Streckenrekorde über 10 km stehen aus heutiger Sicht bei sagenhaften 29:44 min und 34:25 min gehalten vom vielfachen Deutschen Meister und ZDF-Sportmoderator a.D. Wolf-Dieter Poschmann aus Overath-Steinenbrück und der früheren Marathon-Weltrekordhalterin Christa Valensieck aus Wuppertal. Beide Rekordzeiten sind wie in Stein gemeißelt, wurden sie doch bereits auf der identischen Strecke der Refrather Winterlaufserie am 18.01.1976 bzw. am 12.01.1975 gelaufen. Über 21,1 km wurden schon viele Zeiten unter 1:10 std gelaufen, so wie im letzten Jahr der Rösrather Dominik Fabianowski im Trikot des ASV Köln mit 1:08:56 std in seinem „Wohnzimmer“.

Die Besten in 2016 waren:

1,7 km Schüler

1. Denise Rigal - VfL Engelskirchen	6:34 min	Luis Bartelt – Alferer SC	5:51 min
2. Helena Kopp – Wiehltaler SC	6:36 min	Jannik Stein – VfL Engelskirchen	5:59 min
3. Lara Christiansen – LG Remscheid	6:46 min	Tim Schürig – LC Euskirchen	6:25 min

5 km Lauf

1. Marianne Froning – Bunert RBR	19:25 min	Daniel Singbeil – Bunert Köln	16:07 min
2. Smilla Maier – LV moderner 5-K	19:43 min	Christian Müller – CJD Frechen	16:41 min
3. Katya Simonov – LV mod. 5-Kampf	20:17 min	Florian Jüsten – Bunert Köln	16:44 min

10 km Lauf

1. Mara Lückert – SG Wenden	40:16 min	Mussa Hudrog – Aachener TG	31:44 min
2. Alice Lüchtfeld – Bunert Köln	41:01 min	Marco Müller – LC Euskirchen	32:27 min
3. Sarah Valder - Bunert Köln	41:18 min	Semere Fsehatsion – LG Rhein-Wied	33:27 min

21,1 km Lauf

1. Vera Eßer – o.V.	1:34:13 std	Dominik Fabianowski – ASV Köln	1:08:56 std
2. Almuth Menn – TSG Helberhsn	1:35:15 std	Noureddine Mansouri – TuS Köln rrrh	1:11:45 std
3. Annabel Diawuoh – VfL Engelskirchen	1:39:58 std	Thomas Fenneken – o.V.	1:14:09 std



Einlagen für Sport und Alltag

Orthopädische Maßschuhe

Funktionelle Orthesen

Bandagen

Kompressionsstrümpfe

Leistungsdiagnostik

Trainingsbetreuung

Bewegungsanalyse

3D-Körperstatikvermessung



Laftermine 2017 - 2018

- 20.08. 42. Sengbachtalsperrenlauf** www.sengbachlauf.de
 Einer der schönsten Landschaftsläufe mit Profil mit 210 hm pro Runde um die Solinger Talsperre. Der Lauftreff des TV Witzhelden ist bekannt für seine entspannte und ursprüngliche Atmosphäre. Bestens geeignet als Vorbereitung für einen Herbstmarathon mit Strecken über 3,0 – 11,3 – 21,1 und 30,9 km.
- 08.09. 21. Bergisch Gladbacher Stadtlauf** www.stadtlauf-gl.de
 Der 10 km lange GL-Stadtlauf ist die stimmungsvolle Ouvertüre zum Stadtfest. Der Citylauf-Klassiker mit Start und Ziel vor dem Rathaus. Strecke: 3 Runden = 10 km
- 09.09. 3. Rheinuferlauf in Wesseling** www.asv-wesseling.de
 Wer es schnell und flach mag und dazu den schönen Ausblick auf den Rhein genießen will, ist hier an der richtigen Adresse. Einfach und schnörkellos: 5 km und 10 km starten gemeinsam. Der Halbmarathon zählt zum Rhein-Erft-Akademie-Cup. Alle Distanzen sind DLV-vermessen.
- 10.09. 33. PSD Bank Citylauf Dortmund** www.psd-bank-citylauf.de
 Einmal da starten, wo der BVB seine Siege feiert: auf dem Friedensplatz mitten in der Ruhrmetropole. Stimmungsvoller Rundkurs durch die Innenstadt: 5 + 10 km
- 23.09. Rheinhöhenlauf in Vettelschoß** www.rheinhoehenlauf.de
 Wer Etappenläufe mag, kann an drei Tagen insgesamt 50 km im Landkreis Neuwied rennen. Für den anspruchsvollen Halbmarathon als Highlight am Samstag kann man sich auch einzeln anmelden. Empfehlung: unbedingt mitmachen !
- 24.09. 11. Bickendorfer Büdchenlauf** www.bickendorf-lauf.de
 Der Lauf im Norden von Köln mit urkölschem Charakter. Dat Veedel feiert sich und über 1000 Teilnehmer, die über die Venloer Straße und durch schmale Gassen laufen.
- 29.10. 15. Drachenlauf im 7Gebirge** www.drachenlauf.net
 Der Blick auf das Höhenprofil auf gut 25 km Streckenlänge sagt alles: Großer Ölberg – Seufzerbrücke – Lohrberg – Löwenburg – Drachenfels – Nachtigallental und als Krönung den Bittweg (der Name ist Programm) hoch zum Petersberg. Wer da nicht schwach wird, ist selber schuld ...
- 05.11. Bensberger Martinilauf** www.bensberger-martinilauf.de
 Castle-Hopping: die Naturstrecke führt mit Start und Ziel am Schloss Bensberg runter nach Schloss Lerbach. Ein gut 10 km langer Genusslauf vorbei an romantischen Ortschaften, idyllischen Weihern auf dem Schlossweg. Auch als 2er Team-Staffel. Siegerehrung in der alten multifunktionalen Preußischen Turnhalle.
- 18.03.2018 44. Königsforst-Marathon** www.koenigsforst-marathon.de
RUN GREEN – RUN HAPPY

mit Teilnehmerrekord in diesem Jahr nach dem Umzug. Einer der ältesten Marathon- und Halbmarathon-Landschaftsläufe Deutschlands zog über 1600 Läufer aus 12 Länder an. Anmeldung für 2018 ist ab Sommer möglich.

44. Königsforst- Marathon



Erlebe die
grüne Lunge
von Köln



BELKAW

Sonntag
18. März 2018

koenigsforst-marathon.de

Bensberger Bank 



INTERSPORT
HAEGER - BENSBERG



RUN GREEN
Wir unterstützen die bergische Greifvogelhilfe!

TV REFRATH

ich bin klimaneutral gedruckt



32. Refrather Herbstlauf

Durchstarten mit bergischer Energie

Wir unterstützen den regionalen Sport. Denn wo Energie zählt, sind wir dabei. Nicht nur mit einer zuverlässigen Energieversorgung.

Mehr über uns erfahren Sie unter www.belkaw.de



Aktiv im Bergischen. **BELKAW**