

34. Refrather Herbstlauf

der Klassiker im Königsforst



Sonntag 20.10.2019

1,7 - 5 - 10 km – Halbmarathon

schnelle, DLV vermessene Laufstrecken

www.refrather-herbstlauf.de



34. Refrather Herbstlauf im Königsforst Sonntag, 20.10.2019

Ausrichter

TV REFRATH running team

Zeitplan und Startgeld

10:00 Uhr	5 km	10,- €	Sollzeit: 45 Minuten
11:00 Uhr	1,7 km	5,- €	Schülerlauf
10:50 Uhr	10 km	12,-€	Sollzeit: 1:15 Stunden
12:10 Uhr	21,1 km	16,-€	Sollzeit: 2:30 Stunden

Die Nachmeldegebühr nach Meldeschluss beträgt 3,- Euro (für Schülerlauf nur 1,-)

Meldeschluss: Sonntag, 13.10. online : www.refrather-herbstlauf.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.

Urkunden

können über die Ergebnisliste auf der Webseite ausgedruckt werden

Schülerlauf

Alle Jahrgangssieger m/w der Jg 2004-2013 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 hochwertige Sachpreise.

Siegerpreise Platz 1-2-3 erhalten Einkaufsgutscheine (60-40-20 €) gesponsert von Bunert – der Kölner Laufladen



Verpflegung Dextro Energy und Wasser (bei kaltem Wetter angewärmt)

Zeitmessung cologne timing - Transponder in der Start-Nummer

Informationen www.refrather-herbstlauf.de

Umkleide im ASB-Zelt vor Ort | Duschen sind leider nicht vorhanden

Toiletten bitte die aufgestellten Toiletten-Kabinen benutzen!

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