

35. Refrather Herbstlauf

der Laufklassiker
im Königsforst

5 km + 10 km

Sonntag, 17.10.2021

- Startzeiten** **10.00 Uhr ▶ 5 km** **11.00 Uhr ▶ 10 km**
- Startgeld** bis 30.06. ▶ 14,- € bis 30.09. ▶ 16,- € ab 01.10. ▶ 18,- €
- Meldung:** nur online: www.refrather-herbstlauf.de (keine Papiernachmeldung vor Ort)
- Hinweis:** zusätzliche Nachmeldegebühren werden nicht erhoben. Die HM-Distanz entfällt.
Tipp: Am 7.11. startet der 47. Königsforst-Marathon mit Halbmarathon in Bensberg.
- Strecke:** Der Start für alle Läufe erfolgt Nähe "Waldparkplatz Kinderdorf" am Rather Weg. Die **DLV - vermessenen** und schnellen Strecken ohne Autoverkehr führen durch den herrlichen Königsforst. Beide Läufe werden als Wendepunktstrecke markiert und kilometriert. Das Streckenprofil ist leicht wellig. Der Höhendifferenz beträgt beim 5 km Lauf etwa 6 hm und beim 10 km Lauf etwa 20 Höhenmeter. **Streckenrekorde:** 29:44 min (m) bzw. 34:25 min (w)
- Zeitnahme:** **Brutto-Netto-Zeitmessung** durch cologne-timing – Transponder in der Startnummer
- Preise:** Platz 1-6 im Gesamteinlauf werden geehrt – Pokale und Gutscheine von Bunert – Der Kölner Laufladen Urkunden können über die Ergebnisliste (mit AK- und Mannschaftswertung) ausgedruckt werden.
- Verpflegung:** ▶ Dextro Energy und Krombacher 0,0% | ▶ großes TVR-Läuferbuffet in der Schutzhütte
- Umkleide:** es stehen zwei Umkleidezelte und ausreichend Dixi-Toiletten vor Ort. Duschen ist leider nicht möglich.
- Haftung:** Der Veranstalter haftet nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen.
- Anfahrt:** Stadtgrenze Bergisch Gladbach - Köln / Rather Weg – Lützerathstraße | Vom Wanderparkplatz Wildgehege bis zur Schutzhütte „Am dicken Stock sind es nur rund 150 m bis zum Start und Ziel. Anreise mit dem PKW: AB A4 Köln-Olpe Ausfahrt Refrath oder Frankenforst. Alternativ mit der Stadtbahn KVB Linie 1 / Haltestelle Refrath – 1.8 km Fußweg.

Ausrichter: 

Partner: 

