

37.

Refrather Herbstlauf



5 km
10 km

mit Teamwertungen

1,6 km Waldmeile

So 15.10.2023

Startzeiten ▶ 5 km **10.00 Uhr** ▶ 10 km **11.00 Uhr** ▶ 1,6 km **11.05 Uhr**

Startgeld 5 + 10 km bis 30.06. ▶ 14,- € bis 30.09. ▶ 16,- € ab 1.10. ▶ 18,- €
1,6 km Waldmeile bis 30.09. / ab 1.10. Schü/Jgd 6,- € / 8,- € | Mä/Fr 8,- € / 10,- €

Meldung nur online: www.refrather-herbstlauf.de (keine Papiernachmeldung vor Ort)

NEU **ENGELS-DER-MALER Laufcup 2023** ▶ **das Finale beim Refrather Herbstlauf**
Wer bei der Premiere das neuen Laufcups dabei ist und sich über die Online-Anmeldung zum RHL das Häkchen macht und seine Größe einträgt, bekommt das exklusive EDM-Laufcup Shirt per Post gratis zugesandt. Bei vier Läufen müsste ihr mindestens je 1 x die Distanzen über 5 km - 10 km - HM gelaufen sein. Alle weiteren Infos auf der RHL-Webseite.

Strecke Der Start für alle Läufe erfolgt Nähe **“Waldparkplatz Kinderdorf”** am Rather Weg. Die **DLV-vermessen** 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 1-3 im Gesamteinlauf werden mit Sachpreisen geehrt. Die Sieger erhalten eine gravierte Holzstele. Urkunden können über die Ergebnisliste (mit AK- und Teamwertung) ausgedruckt werden.

Verpflegung Dextro Energy und Krombacher 0,0% - und wenn möglich, das beliebte TVR-Buffer in der Waldhütte

Umkleide Wir stellen zwei Umkleidezelte und mehrere Dixi-Toilettenkabinen auf. 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

TV REFRATH
running team

Partner

ASB

Krombacher
0,0%

ENGELS
ENGELS-DER-MALER.DE