

37. Refrather Herbstlauf

15.10.
2023



5 km
10 km

mit 5 km LVN
Meisterschaften

Finale Engels-der-Maler-Laufcup 2023

37. Refrather Herbstlauf im Königsforst

Sonntag, 15.10.2023

Ausrichter:

TV running team
REFRATH



Zeitplan mit 5 km LVN-Straßenlauf-Meisterschaften

10:00 Uhr	5 km	LVN-Meisterschaften Frauen	U16-U20-W20-W90
10:10 Uhr	5 km	LVN-Meisterschaften Männer	U16-U20-M20-M90
11:00 Uhr	5 km	Refrather Herbstlauf	
12:00 Uhr	10 km	Refrather Herbstlauf	

Startgebühren bis 30.06. = 14,- € | bis 30.09. = 16,- € | ab 01.10. = 18,- €

Meldung Nur online bis zum 15.10.2023 möglich unter:

www.refrather-herbstlauf.de

Laufstrecken Alle Distanzen sind DLV-vermessen und bestenlistenfähig.

Der Start für alle Läufe erfolgt in der Nähe "Waldparkplatz Kinderdorf Bethanien" am Rather Weg. Die schnellen Strecken führen durch den windgeschützten Königsforst. Beide Läufe werden als Wendepunktstrecke markiert und kilometriert. Das Streckenprofil ist leicht wellig. Höhendifferenz: Beim 5 km Lauf etwa 6 hm und beim 10 km Lauf etwa 20 hm.

Die aktuellen Streckenrekorde: 29:44 min (m) und 34:25 min (w)

Urkunden Können über die Ergebnisliste auf der Webseite ausgedruckt werden.

Preise Platz 1-3 im gesamt: Gravierte Holzstele und wertiger Sachpreis

Zeitnahme Brutto- und Nettozeitnahme durch cologne timing

Wertungen Altersklassen- und Mannschaftswertungen in der Ergebnisliste !

Verpflegung Dextro Energy und Wasser (bei kaltem Wetter angewärmt)

Umkleide im ASB-Zelt vor Ort. **Duschen** ist leider nicht möglich.

Toiletten Bitte die aufgestellten Dixi-Toilettenkabinen benutzen.

Sanitätsdienst ASB Bergisch Land: www.asb-bergisch-land.de

Verpflegung Reichhaltiges Kuchenbuffet sowie warme Getränke in der Blockhütte.

Haftung Der Veranstalter haftet nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen.

Anfahrt KVB Linie 1 bis Refrath . 1,2 km Fußweg: Neufeldweg, vorbei am Kinderdorf Bethanien // BAB A4 Köln-Olpe - Ausfahrt Bensberg-Frankenforst . Stadtgrenze Bergisch Gladbach - Köln / Rather Weg – Lützerathstraße . Wanderparkplatz Wildgehege

Premiere ENGELS-DER-MALER Laufcup 2023

Wer bei der Premiere des neuen Laufcups dabei ist, über die Online-Anmeldung zum RHL das Häkchen macht und seine Shirtgröße einträgt bekommt das exklusive EDM-Laufcup Shirt per Post gratis zugesandt. Bei vier Läufen muss mindestens je 1x die Distanz 5 km - 10 km - HM gelaufen worden sein. **Alle weiteren Infos auf der RHL-Webseite !!**