

38. Refrather Herbstlauf

13.10.2024

5 km + 10 km

im Königsforst



Engels-der-Maler Laufcup Finale
www.refrather-herbstlauf.de

38. Refrather Herbstlauf im Königsforst

Sonntag, 13.10.2024

Ausrichter

TV REFRATH
running team

Zeitplan

10:00 Uhr 5 km Frauen, w Jgd, Schi
10:10 Uhr 5 km Männer, m Jgd, Sch
11:00 Uhr 10 km Frauen, w Jgd, Schi
11:15 Uhr 10 km Männer, m Jgd, Schü

Startgebühren

bis 30.06. = 14,- € | bis 15.09. = 16,- € | ab 16.09. = 18,- €
bis 30.06. = 7,- € | bis 15.09. = 8,- € | ab 16.09. = 9,- €

Jg 2007-2012

Meldung

Nur online bis zum 13.10.2024 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.

Urkunden

Können über die Ergebnisliste auf der Webseite ausgedruckt werden.

Preise

Platz 1-3 im gesamt: gravierte Holzstelen und wertiger Sachpreise

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

Finale des

ENGELS-DER-MALER Laufcups 2024

Wer bei der 2. Auflage des EDM-Laufcups dabei ist und bei der Anmeldung zum RHL das Häkchen macht und alle drei Distanzen gelaufen ist, bekommt ein exklusives farbenfrohes Duschtuch. Bei fünf Cup-Läufen muss mindestens je 1x die Distanz 5 km - 10 km und HM gelaufen worden sein. Jugencup 3 x 5 km. **Alle weiteren Infos auf der RHL-Webseite !!**

