39. Refrather Herbstlauf *im Königsforst*

neuer Termin: Sonntag, 02.11.2025

Ausrichter TV REFRATH running team

Zeitplan

10:00 Uhr	5 km	LVN - Meisterschaften ►► U18 - U20 - M/F und alle Masterklassen
11:00 Uhr	5 km	Refrather Herbstlauf
12:00 Uhr	10 km	Refrather Herbstlauf

Startgebühren bis 30.08. = 16,- € | bis 15.10. = 18,- € | ab 16.10. = 20,- €
Hinweis: Jugendliche m/w U18 + U20 zahlen immer 16,- €

Hinweis: am 02.11. ist keine Nachmeldung mit Barzahlung möglich

Meldung Nur online bis zum 02.11.2025 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 gesamt / Schüler / Jgd: Holzstelen und wertige 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