

In diesem Jahr haben wir für euch den Kirschblütenlauf über 5 km und 10 km mit neuen Angeboten aufgewertet. Für Firmen gibt es nur noch den Firmenlauf über 5 km – dafür habt ihr erstmals die Möglichkeit euren Teamgeist auf der 10er Distanz als 2er Team-Staffel zu beweisen.

Start 16:30 Uhr

die 10 km – NEU: jetzt mit 2er Team-Staffel

Die 10 km Strecke ist die beliebteste Laufdistanz, unabhängig davon, ob du Freizeitläufer/in bist oder ein leistungsorientierter Läufer mit Startpass. Der Kirschblütenlauf ist ein großes Familientreffen von Laufenthusiasten aus dem ganzen Rheinland und dem Bergischen Land.

Es sind zwei Runden zu laufen. Start und Ziel befindet sich mitten in der Einkaufspassage Siebenmorgen in Refrath. Doch der Rundkurs ist sehr kurzweilig. Nach gut einem Kilometer geht es in das Naturschutzgebiet rund um den Saaler See, vorbei an der 5-Sterne Wellnessoase Mediterana. Im Wohngebiet Sandbüchel begeistern euch die Anwohner. An der Ecke zur Dolmanstraße wird getrommelt, was das Zeug hält: die SAMBATIDAS sind wieder op Jöck und machen euch Beine

Eine Teilnahme ist erst ab dem Jahrgang 2006 möglich. Der Kirschblütenlauf ist DLV-vermessen und daher ideal für eine „persönliche Jahresweltbestzeit“.

Sonderwertungen

NEU: 10 km GL-Stadtmeisterschaften

Erstmals werden die schnellsten Bergischer Gladbacher und der Titel GL-Stadtmeisterin und GL-Stadtmeister vergeben.

Teilnahme: Entscheidend ist der Wohnort Bergisch Gladbach. Die Wertung erfolgt automatisch anhand der Meldung. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich. Teilnehmen können Hobby- und Vereinsläufer, Fußballer, Eishockey- und Badmintonspieler, Gärtner, Gamer und Schützenbrüder ... Hauptsache, ihr schafft die 10 km in maximal 80 Minuten.

Wertung: Geehrt werden die Gesamtsieger/in und auch in Masterklassen ab 40 Jahre. Aber nicht wie im DLV üblich in 5er-Schritten, sondern **alle 10 Jahre: m/w 40 – 50 – 60 - 70 u. ä.**

Alle Stadtmeister/Innen bekommen eine besondere Trophäe – lasst euch überraschen !

NEU: die 2er Team-Staffel

Beim Bensberger Martinilauf ist die 2er Team-Staffel seit Jahren eine Erfolgsgeschichte. In 2017 waren 50 Teams gemeldet. Da der 10 km Kirschblütenlauf ein 2-Rundenkurs ist, bietet sich die Staffel förmlich an. Warum sind wir nicht schon früher darauf gekommen ? Denn Staffeln werden jedes Jahr beliebter, weil der Teamgedanke und der Spaß als Motivationsfaktoren ganz oben stehen.

Wer ist dabei ? Mutter + Tochter – Vater + Sohn – Oma + Opa – Geschwister – Chef + Abteilungsleiter – Kollegen – Lehrer + Schüler – Lang + Mittelstreckler – Nachbarn + Freunde

Motivation ist alles !

| | |
|-----------------------|---|
| Staffelstab: | der Staffelstab mit integriertem Transponder wird vom Veranstalter gestellt |
| Zeitmessung: | der Zeitmesstransponder im Staffelstab misst die Laufzeit beider Läufer ! |
| Streckenlänge: | der Startläufer übergibt den Stab nach 5,1 km - der Schlussläufer rennt nach 4,9 km ins Ziel. |
| Wechselzone: | die markierte Wechselzone befindet sich im Start-Ziel-Bereich an der KSK. |
| Wertung: | gewertet werden die besten Teams in den Kategorien: Männer – Frauen – Mixed-Teams |
| Siegerehrung: | die top 3 jeder Kategorie werden geehrt. Es müssen mindestens drei Teams in der Wertung sein. |

Die Laufstrecke ist ein DLV-vermessener Rundkurs. Der Start befindet sich vor der Kreissparkasse Köln, Siebenmorgen 23 mitten in Refrath. Auf jeden Fall erwartet Euch ein kurzweiliger Rennverlauf, der Applaus der Zuschauer und die verdiente Belohnung im Ziel: Krombacher Alkoholfrei, frische Äpfel von Breidohr und neue Energie von Dextro Energy. Gibt es einen Grund, nicht dabei zu sein und sich feiern zu lassen ?

RUN REFRATH RUN