



## 5 km Strundelauf

## 3. Wertungslauf Engels-der-Maler Laufcup 2024

**TV REFRATH**  
running team

und



Strundetal e.V.

präsentieren



## 5 km Strundelauf



## Sonntag, 1.9.2024

### 5k Race Day in Bergisch Gladbach

- **Straßenlauf-Wendepunktstrecke**
- **DLV-vermessen und schnell**
- **separater Start nur für Frauen**
- **Schüler + Jugendwertungen**
- **Familien-Generationen-Staffel**
- **hochwertige Medaillen für alle**

**Der 1. Strundelauf findet im Rahmen des  
4. Strundetal-Festes statt - ein Tag für  
die ganze Familie – [www.strundtal.com](http://www.strundtal.com)**

**„Das Strundetal bewegt“  
[www.5k-raceday.de](http://www.5k-raceday.de)**

### AUSSCHREIBUNG ► [www.5k-raceday.de](http://www.5k-raceday.de)

**Ort** 51465 Bergisch Gladbach ► stadtnah und mit kurzen Wegen

**Datum** Sonntag, 1. September 2024

**Schirmherr** Frank Stein, Bürgermeister von Bergisch Gladbach

**Startzeiten** 9.30 Uhr | Frauen Jg 2006 u.ä. | Schülerinnen Jg 2007-2012

9.40 Uhr | Männer Jg 2006 u.ä. | Schüler Jg 2007-2012

15.30 Uhr | Mühlenteich-Familien-Staffel | 300m Runde

► 3er / 4er / 5er Mehrgenerationen-Staffeln

**Treffpunkt und Staffelausgabe:** Bücheler Weg hinter Burg Zweiffel

**Sollzeiten** für 5 km Lauf: Männer = 35 min | Frauen = 35 min

**Startgeld** **bis 31.07.** 6,- € (Schüler\*innen) | 12,- € ( ab Jg 2006 )

**ab 01.08.** 8,- € bzw. 15,- €

► Die Teilnahme an den Familien-Staffeln ist kostenfrei

**Meldung** [www.5k-raceday.de](http://www.5k-raceday.de) ► **bis spätestens Donnerstag, 29.08.**

**Zeitnahme** cologne timing | Nettozeiten | TAG-TV Ergebnisdienst vor Ort

**Wertungen** Einzel- und 3er Teamwertungen M/F/AK's - Nettozeit-Addition

**Start-Nrn.** Ausgabe direkt am Start, Kürtener Str. 17, 51465 Bergisch Gladbach

**Umkleide** ASB-Zelte und Dixi-Toiletten sind vorhanden, Duschen leider nicht

**Ehrungen** Alle Teilnehmer erhalten eine hochwertige Finisher-Medaille im Ziel.  
Siegerehrung ab 11.00 Uhr – Bühne Papiermuseum Alte Dombach 1

**Strecke** schnelle und DLV-vermessene Wendepunktstrecke  
auf der Kürtener Strundetal-Straße bis Burg Zweiffel und zurück.

**Anreise** Mit dem Auto bis zum Strundepark mit ausreichender Parkfläche  
Mit ÖPNV: Bus- bzw. S-Bahnhof Bergisch Gladbach ( 2,2 km )

**Ausrichter** TV Refrath running team | Organisationsleiter: Jochen Baumhof

**Der 5k Race Day findet im Rahmen des 4. Strundtalfestes statt.**

**„Das Strundetal bewegt“ – ein Fest für die ganze Familie**

**Infos, Programm, Karte, Festschrift ► [www.strundetal.com](http://www.strundetal.com)**