

36.

Refrather Herbstlauf

5 km
10 km

mit Teamwertungen

1,6 km Waldmeile

So 16.10.2022

Startzeiten **10.00 Uhr** ▶ 5 km **11.00 Uhr** ▶ 10 km **11.11 Uhr** ▶ 1,6 km

Startgeld 5 + 10 km bis 30.06. ▶ 14,- € bis 30.09. ▶ 16,- € ab 01.10. ▶ 18,- €

NEU: 1,6 km Waldmeile bis 30.09. / ab 1.10. Schü/Jgd 6,- € / 8,- € | Mä/Fr 8,- € / 10,- €

Meldung nur online: www.refrather-herbstlauf.de (keine Papiernachmeldung vor Ort)

Corona Es gelten die aktuellen Bestimmungen im Herbst 2022

Es kann sein, dass ein aktueller Corona-Test am Lauftag bei Abholung der Startunterlagen vorgelegt werden muss. Auch eine 2G / 2G plus Regel können wir aktuell nicht ganz ausschließen. Informiert euch bitte auf unserer Webseite.

Hinweis ▶ zusätzliche Nachmeldegebühren werden nicht erhoben. Die HM-Distanz entfällt auch in diesem Jahr.

Strecke Der Start für alle Läufe erfolgt Nähe "Waldparkplatz Kinderdorf" am Rather Weg. Die **DLV-vermessen** und schnellen Strecken ohne Autoverkehr führen durch den herrlichen Königsforst. Beide Läufe werden als Wendepunktstrecke markiert und kilometriert. Das Streckenprofil ist leicht wellig. Der Höhendifferenz beträgt beim 5 km Lauf etwa 6 hm und beim 10 km Lauf etwa 20 Höhenmeter. **Streckenrekorde:** 29:44 min (m) bzw. 34:25 min (w)

Zeitnahme **Brutto-Netto-Zeitmessung** durch cologne-timing – Transponder in der Startnummer

Preise Platz 1-3 im Gesamteinlauf werden mit Sachpreisen geehrt. Die Sieger erhalten eine gravierte Holzstele. Urkunden können über die Ergebnisliste (mit AK- und TEAM-Wertung) ausgedruckt werden.

Verpflegung Dextro Energy und Krombacher 0,0% - und wenn möglich, gerne wieder ein TVR-Buffer in der Waldhütte

Umkleide Wir stellen zwei Umkleidezelte und mehrere Dixi-Toilettenkabinen auf. Duschen ist leider nicht möglich.

Haftung Der Veranstalter haftet nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen.

Anfahrt Stadtgrenze Bergisch Gladbach - Köln / Rather Weg – Lützerathstraße | Vom Wanderparkplatz Wildgehege bis zur Schutzhütte „Am dicken Stock sind es nur rund 150 m bis zum Start und Ziel. Anreise mit dem PKW: AB A4 Köln-Olpe Ausfahrt Refrath oder Frankenforst. Alternativ mit der Stadtbahn KVB Linie 1 / Haltestelle Refrath – 1,8 km Fußweg.

Ausrichter 

Partner 

