

26. REFRATHER Herbstlauf *im Königsforst*

Sonntag, 23.10.2011

Ausrichter

TV REFRATH - Leichtathletik

Zeitplan und Startgeld

10:00 Uhr 5 km 7,- Euro 11:00 Uhr 1,6 km Schülermeile 4,- Euro
10:50 Uhr 10 km 9,- Euro 12:00 Uhr 21,1 km 12,- Euro

Die Nachmeldegebühr nach Meldeschluss beträgt 2,- Euro (für alle Schüler nur 1,-)

Meldeschluss: Montag, 17.10. online unter www.tvr-running.de

Start und Strecke

Der Start für alle Läufe erfolgt Nähe "Waldparkplatz Kinderdorf" am Rather Weg. Die DLV-amtlich vermessenen und schnellen Strecken ohne Autoverkehr führen durch den herrlichen Königsforst. 5 km- und 10 km-Lauf sind Wendepunktstrecken, Schüler laufen eine kleine Runde der Halbmarathon ist ein Drei-Rundenkurs. Kilometerschilder für Zwischenzeiten.

Auszeichnungen

Schüler-Meile

Die ersten drei der ausgeschriebenen Klassen A-D werden geehrt.
Alle Schüler-innen können sich ihre Urkunde nach der Siegerehrung mitnehmen.

5 km-Lauf – mit Schüler-Kreismeisterschaften 2011

Die ersten drei Frauen und Männer erhalten nach Einlauf (unabhängig von der Altersklasse) einen wertvollen Sachpreis. Gesamt-Siegerin und -Sieger erhalten den Herbstlauf-Pokal.

10 km und Halbmarathon (21,1 km)

Pokale für die jeweils ersten drei im Zieleinlauf. Die ersten sechs Männer und Frauen erhalten wertvolle Sachpreise. Urkunden können im Internet ausgedruckt werden.

Altersklassen- und Mannschaftswertungen in der Ergebnisliste !

Verpflegung Carboo4U Energiegetränk, Tee, Wasser (bei kaltem Wetter angewärmt)

Zeitmessung es wird kein Champion-Chip benötigt

Informationen www.tvr-running.de und telefonisch unter 02207-5987

Umkleide im DRK-Zelt vor Ort **Duschen** ist leider nicht möglich

Toiletten es werden Dixi-Klos vor Ort aufstellt

Erste Hilfe DRK Refrath-Bensberg

Verpflegung ein reichhaltiges Kuchenbuffet sowie warme Getränke werden angeboten

Haftung Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr.
Für Unfälle, Diebstahl und sonstige Schäden schließt der Veranstalter jegliche Haftung aus

Anfahrt Wanderparkplatz Rather Weg - ist Richtung Kinderdorf Bethanien ausgeschildert - ab BAB A4 Köln-Olpe / Ausfahrt Bensberg-Frankenforst oder mit der Straßenbahn Linie 1 – Haltestelle Refrath

Anmeldung zum 26. Refrather Herbstlauf am Sonntag, 23.10.
wenn möglich, bitte ONLINE bis 17.10. anmelden www.tvr-running.de

1609 m Schüler-Meile	4,- Euro
5 km mit Schüler-Kreismeisterschaft	7,- Euro
10 km Herbstlauf	9,- Euro
Halbmarathon	12,- Euro

bitte deutlich in Blockbuchstaben ausfüllen

Name : _____

Vorname: _____

Strasse: _____ Nr. _____

PLZ: _____ Wohnort: _____

eMail: _____

Verein: _____

Geburtsjahr: _____ Geschlecht: M W

Einmalige Einzugsermächtigung
(bitte unbedingt ausfüllen, sonst keine Teilnahme)

Konto-Inhaber-in : _____

BLZ: _____ Konto-Nr.: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Ausgefüllte Anmeldung

per Fax an: 02204-962699

per Post an: Jochen Baumhof, Sperberweg 16, 51515 Kürten

persönlich: bei Intersport Haeger in Bensberg Schloßstraße 85 – auch Barzahlung möglich
Öffnungszeiten von Mo bis Fr von 9.30 – 19.00 h und Sa von 9:30 bis 16.00 h