

25. REFRAHER Herbstlauf im KÖNIGSFORST

am Sonntag, 24.10.2010

Zeitplan

10:00 Uhr	5 km	Mä - Fr - Jgd - Schü
10:50 Uhr	10 km	Mä - Fr - Jgd - Schü mit Kreismeisterschaft LVN-Oberberg
11:00 Uhr	1609 m	Schüler-Meile A - D
12:00 Uhr	21,1 km	Halbmarathon Mä - Fr - Jgd

Start und Strecke

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

Meldeklassen und Wertung gem. DLO (alle 5 Jahre)

Schü / Schi D	2001 u. j.	9 Jahre u. jünger
Schü / Schi C	1999 - 2000	10 - 11 Jahre
Schü / Schi B	1997 - 1998	12 - 13 Jahre
Schü / Schi A	1995 - 1996	14 - 15 Jahre

m / w Jgd B	1994 - 1995	16 - 17 Jahre
m / w Jgd A	1991 - 1992	18 - 19 Jahre

m / w 20	1981 - 1990	m/w 50	1956-60
m / w 30	1976 - 1980	m/w 55	1951-55
m / w 35	1971 - 1975	m/w 60	1965-50
m / w 40	1966 - 1970	m/w 65	1941-45
m / w 45	1961 - 1965	m/w 70	1940 u.ä.

Getrennte Einzelwertung in allen Klassen!

Mannschaftswertung in der Ergebnisliste!

TVREFRATH

wünscht allen Teilnehmern-innen
eine gute Anreise und sportlichen Erfolg !

URKUNDEN - online ab 25. Oktober

unter www.tvr-running.de – ansonsten bitte
einen DIN-A4-Umschlag am Lauftag ausfüllen (3,- Euro)

Auszeichnungen :

Schüler-Meile :

Die ersten drei der ausgeschriebenen Klassen A-D werden geehrt. Alle können ihre Urkunde nach der Siegerehrung um 12.10 Uhr mitnehmen

5 km-Lauf :

Die ersten drei Frauen und Männer erhalten nach Einlauf (unabhängig von der Klasse) einen Preis. Siegerin und Sieger erhalten den Herbstlauf-Pokal.

10 km und Halbmarathon (21,1 km) :

Die ersten sechs Männer und Frauen erhalten nach Einlauf (unabhängig von der AK einen Sachpreis. Siegerin und Sieger erhalten den Herbstlauf-Pokal. Außerdem erhalten alle Teilnehmer-innen Urkunden, die auf Wunsch gegen eine Gebühr von 3,- Euro nachgesandt werden (bitte Umschlag ausfüllen)

Startgeld:

1,6 km Schülermeile	4,- Euro
5 km	7,- Euro
10 km	9,- Euro
21,1 km Halbmarathon	12,- Euro

Nachmeldungen + 2,- Euro (außer Schülermeile)

Meldungen: bis 18.10. online bzw. eingehend

online: www.tvr-running.de

per Fax : 02204-962699 oder per Post
oder bar zahlend bei Intersport Haeger in Bensberg
Schloßstraße 85 von 9.30 – 19.00 bzw. Sa bis 16.00

Verpflegung:

Te und Wasser (bei kaltem Wetter angewärmt)

Zeitmessung : konventionell ohne Champion-Chip

Anmeldung, Auskünfte und Infos :

www.tvr-running.de und Tel.: 02207-5987

Umkleide im DRK-Zelt vor Ort

Duschen ist leider nicht möglich

Toiletten es werden Dixi-Klos aufstellt

Erste Hilfe DRK Refrath-Bensberg

Haftung:

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

Anfahrt - ausgeschildert Richtung Kinderdorf
Ab BAB A4 Köln-Olpe / Ausfahrt Bensberg-
Frankenforst oder Straßenbahn Linie 1 –
Haltestelle Refrath

Anmeldung zum HERBSTLAUF am 24.10.
wenn möglich, bitte ONLINE bis 18.10. anmelden

www.tvr-running.de

Ö 1609 m Schüler-Meile

Ö 5 km Ö 10 km mit Kreismeisterschaft

Ö Halbmarathon

bitte deutlich in Blockbuchstaben ausfüllen

Name : _____

Vorname: _____

Strasse: _____ Nr. _____

PLZ: _____ Wohnort: _____

eMail: _____

Verein: _____

Geburtsjahr: _____ Ö M Ö W

Einmalige Einzugsermächtigung
(bitte unbedingt ausfüllen, sonst keine Teilnahme)

Konto-Inhaber-in : _____

BLZ: _____

Konto-Nr. _____

Unterschrift: _____

per Post an : Jochen Baumhof
Sperberweg 16
51515 Kürten

per Fax an : 02204 – 962 699

