

## Veranstaltungstermine 2010

### Sonntag, 16. Mai 2010

#### 7. Kirschblütenlauf & Internationale REFRATH - tecis - Meile

- 13.20 h 500 m Bambinilauf ohne Zeitmessung (Jg. 2002 und jünger)  
13.40 h 1000 m Mädchen 100pro RunningCup Grundschulmeisterschaften  
14.00 h 1000 m Jungen 100pro RunningCup Grundschulmeisterschaften  
14.20 h 1000 m Schülerinnen Jahrgänge 2002 – 1994  
14.40 h 1000 m Schüler Jahrgänge 2002 – 1994
- 15.00 h REFRATH-tecis-Meile - EINLADUNGSLAUF mit deutscher und intern. Spitzenklasse !!**
- 15.30 h 5 km BARMER GEK Lauf mit Firmenwertung**
- 16.30 h 10 km Kirschblütenlauf (DLV-vermessen) präsentiert von der Kreissparkasse Köln**
- Firmenwertung
  - Vereinswertung
  - Mannschaftswertung
  - Lauf zum GL-City-Laufcup 2010
  - Auftakt der 4-Kreis-Laufserie
  - Läuferparty mit Freibier im Ziel – gesponsert von Krombacher alkoholfrei

unter dem Motto **Run-REFRATH-Run** lassen über 1000 Läuferinnen und Läufer aller Leistungs- und Altersklassen sowie rund 3000 Zuschauer die Einkaufsmeile „Siebenmorgen“ in Refrath mit vielen interessanten Ständen und Angeboten, Gastronomie, Musik und Moderation zu einem sportlich-familiären Highlight werden. Alle Infos und online-Anmeldung unter

[www.kirschbluetenlauf.de](http://www.kirschbluetenlauf.de)

### Freitag, 18. Juni 2010

#### 25. Bensberger Frauenlauf - das Jubiläum !!!

##### 6. Ladies Walking Day

##### 2. Girlies Fun Run

- 18:00 Uhr - Start Walking / Nordic-Walking ca. 7,5 km  
18:10 Uhr - Start Girlies Fun Run über 1,3 km  
18:30 Uhr - Start Frauen-Einsteigerlauf über 5,8 Kilometer  
**19:30 Uhr - Bensberger Frauenlauf**

Entspannt ins Wochenende. Südeuropäisches Flair umgibt den zweitältesten Frauenlauf in Deutschland. 515 Frauen, Läuferinnen und Walkerinnen, 8 Jährige Mädchen und 76jährige Damen, erfahrene Sportlerinnen und so viele Einsteigerinnen, wie sonst nirgends tummelten sich bei südländischer Gelassenheit am Saaler See in Bensberg. Die meist flachen und schattigen Strecken führen weitestgehend über Naturboden im Saaler Wald (Lauf) und das Naturschutzgebiet Hardt (Walking). Jede Dame bekommt eine Urkunde, eine langstielige Rose sowie

**freier Eintritt für alle Damen in die Therme der Wellness-Oase Mediterana**

**Ausschreibung mit allen Infos pdf.Datei**

**Online-Anmeldung hier** <http://www3.your-sports.com/details/index.php?eventid=4017&lang=de>

## Sonntag, 24. Oktober 2010

### 25. Refrather Herbstlauf im Königsforst

- 10.00 Uhr 5 km Jedermann- / Jedefrau - Lauf (gute Möglichkeit für Schüler-Bestenlisten)  
10.50 Uhr 10 km Herbstlauf - schnelle Wendepunktstrecke (mit Mannschaftswertung)  
11.00 Uhr Königsforst Schülermeile über 1609 Meter  
12.00 Uhr 21,1 km - Halbmarathon (mit Mannschaftswertung)  
die anerkannt schnelle Strecke ist **DLV-vermessen** und bestenlistenreif

Ein Klassiker unter den Waldläufen im Rheinland. Natur pur in der grünen Lunge vor den Toren Kölns auf flachen und festen Naturwegen Warmer Tee, Verpflegungsstände, Umkleidezelte, Toiletten sowie eine Kaffee und Kuchenbar werden geboten.  
Die Siegerehrung für die schnellsten 3 (5 km ) bzw. 6 (10 km + HM) im Gesamteinlauf werden direkt nach Zieleinlauf durchgeführt. Es stehen zahlreiche Sachpreise für alle Läufe zur Verfügung.

**Ausschreibung mit allen Infos** [pdf.Datei](#)  
**Online-Anmeldung hier**

## Sonntag, 07. November 2010

### 6. Bensberger Bank Martini-Lauf

Die Herausforderung am Schlossberg hat inzwischen Kultstatus. Auf dem anspruchsvollen 3-Rundenkurs über 7,5 Kilometer waren im Vorjahr 450 Läufer dabei - mit den Kinder und Schüler waren es sogar über 600 Teilnehmer.

Der außergewöhnliche Streckenverlauf mit vielen kleinen und großen Sehenswürdigkeiten hat den Organisator Jochen Baumhof zu einigen passend Streckennamen inspiriert:  
Heartbreak Hill – Entrée Haut Vollée – Kanonenfutter – Col de Residence – ne fiese Knupp – Blaulichtkanal – Clavigo Corner – Malerwinkelpassage – Beamtenlaufbahn – Schlossallee

- 10.00 Uhr St. Martini – Grundschulstaffel ( 3 Kinder bilden ein Staffelteam )  
10.20 Uhr Schloßallee-Schülerlauf 1200m - Jahrgänge 1995 bis 2002  
10.40 Uhr Schloßallee-Kinderlauf 600m - Jahrgang 2002 und jünger  
11.00 Uhr **Bensberger Bank Martini-Lauf über 7,5 km**  
mit Bergwertung und Bergtrikot von Intersport Haeger  
3. Lauf und Finale zum GL-City-Laufcup

Dieses außergewöhnliche Laufevent, moderiert von „der Stimme der Tour de France“ Herbert Watterott, muss man einfach erleben. Der 120 m lange Kopfsteinpflaster-Anstieg hinauf zum Bensberger Schloss und die „Ehrenrunde“ im Schlosshof des ehrfürchtigen Barockbaus sind einmalig. Bergtrikots für die Punktbesten und Partyfässchen für die größten Gruppen werden auf der Naturbühne auf der Schloßstraße verliehen. Infos und Anmeldung ab Frühjahr unter:

[Vorläufige Ausschreibung als pdf](#)

[www.bensberger-martinilauf.de](http://www.bensberger-martinilauf.de)

## GL-City-Laufcup 2009 – präsentiert von VIB

16.05.	REFRATH	10 km Kirschblütenlauf
10.09.	BERGISCH GLADBACH	10 km GL-StadtLauf
07.11.	BENSBERG	7,5 km Bensberger Bank Martini-Lauf

wertvolle Glasstelen für die Gesamtsieger – Ehrung bei der GL-Sportlergala  
100,- Gutscheilverlosungen unter allen Serienläufern in 2009  
eine vorherige Serienanmeldung ist nicht notwendig

## 4-Kreise-Laufserie – präsentiert von der Kreisparkasses Köln

16.05.	REFRATH	10 km Kirschblütenlauf	( <a href="http://www.kirschbluetenlauf.de">www.kirschbluetenlauf.de</a> )
22.08.	BRÜHL	10 km Brühler Stadtlauf	( <a href="http://www.btv-leichtathletik.de">www.btv-leichtathletik.de</a> )
03.06.	GUMMERSBACH	10 km Hasenrunde	( <a href="http://www.tv-strombach.de">www.tv-strombach.de</a> )
04.09.	SIEGBURG	10 km Staatsforstlauf	( <a href="http://www.laz-sport.de">www.laz-sport.de</a> )

**SeriensiegerInnen und Platzierten winken Geldprämien von insgesamt 1000,- Euro**

**Infos unter :** [www.4-kreise-laufserie.de](http://www.4-kreise-laufserie.de)