

## Sonntag, 20. Mai 2012

### 9. Kirschblütenlauf & 2. tecis – team – sprint

- 13.20 h 500 m Bambinilauf ohne Zeitmessung (Jg. 2005 und jünger)  
13.40 h 1000 m Mädchen 100pro RunningCup Grundschulmeisterschaften  
14.00 h 1000 m Jungen 100pro RunningCup Grundschulmeisterschaften  
14.30 h 1000 m Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 2005 – 1997
- 15.00 h tecis-team-sprint - 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
  - **Finisher-Medaille für alle Teilnehmer**
  - Lauf zum GL-City-Laufcup 2012
  - Auftakt der 3-Kreis-Laufserie
  - **PSD Bank Köln Laufcup**
  - 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, 22. Juni 2012

### 27. Bensberger Frauenlauf - **mit Mutter-Tochter-Wertung**

#### 8. Ladies Walking Day

#### 4. 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. Über 500 Frauen, Läuferinnen und Walkerinnen, 8 Jährige Mädchen und 76jährige Damen, erfahrene Sportlerinnen und so viele Einsteigerinnen wie sonst nirgends tummeln 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 [hier](#)  
Online-Anmeldung in Kürze**

# Sonntag, 21. Oktober 2012

## 27. 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 [hier](#)  
Online-Anmeldung in Kürze**

# Sonntag, 4. November 2012

## 8. 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.Datei [hier](#)**

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

unsere Veranstaltungen sind Teil diverser Serien- und Cup-Läufe :

### GL-City-Laufcup 2012

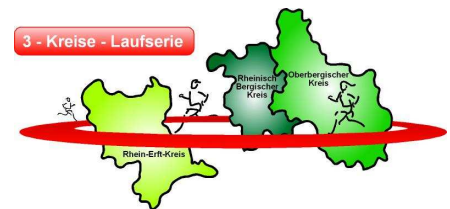
20.05. REFRATH	10 km Kirschblütenlauf
07.09. BERGISCH GLADBACH	10 km GL-Stadtlauf
04.11. BENSBERG	7,5 km Bensberger Bank Martini-Lauf

wertvolle Glasstelen für die Gesamtsieger – Ehrung bei der GL-Sportlergala  
100,- Gutscheinerlosungen unter allen Serienläufern in 2012  
eine vorherige Serienanmeldung ist nicht notwendig

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

20.05. REFRATH	10 km Kirschblütenlauf	( <a href="http://www.kirschbluetenlauf.de">www.kirschbluetenlauf.de</a> )
26.05. BRÜHL	10 km Brühler Stadtlauf	( <a href="http://www.btv-leichtathletik.de">www.btv-leichtathletik.de</a> )
07.06. GUMMERSBACH	10 km Hasenrunde	( <a href="http://www.tv-strombach.de">www.tv-strombach.de</a> )

**Alle Serien-Teilnehmer bekommen ein weißes Handtuch mit Stück. Zusätzlich werden 3 x 100,- Euro Geldprämien am 07.06. in Strombach verlost.**



### PSD Bank Köln Lauf Cup 2012

Die Nachfolgeserie des beliebten Gilden Laufcups umfasst 13 Läufe im Kölner Raum. Für den PSD Bank Köln Lauf Cup 2012 ist keine besondere Anmeldung erforderlich. Alle Infos und

**Termine und Infos findet ihr unter [www.psd-laufcup.de](http://www.psd-laufcup.de)**

- 17.03. Köln-Rodenkirchen
- 15.04. Köln Porz Frühjahrslauf
- 20.05. Berg. Gladbach-Refrath
- 03.06. Köln-Nippes
- 08.07. Köln-Weiss
- 15.07. Köln-Porz
- 29.07. Köln-Gremberghoven
- 12.08. Köln-Mülheim
- 23.09. Köln-Fühlingen
- 21.10. Berg. Gladbach-Refrath
- 28.10. Köln-Nippes
- 17.11. Köln-Porz
- 31.12. Köln-Höhenberg