

36. Refrather Herbstlauf steht in den Startlöchern

Der Herbstlauf des TV Refrath Running Teams ist eine Möglichkeit, herbstliche Natur zu genießen. Die Strecken in unterschiedlichen Längen bieten Siegchancen für alle Konditionstypen, auch für Kinder und Jugendliche. Für das leibliche Wohl ist gesorgt und Sonne ist auch bestellt.

Am letzten Sonntag in den Herbstferien richtet das TV Refrath running team am **16. Oktober** den 36. Refrather Herbstlauf im herbstlichen Königsforst mit viel Liebe von Läufern für Läufer aus. Kein Hüttenzauber, keine Animation oder laute Beschallung. Eine wohltuende Abwechslung zu den Cityläufen zeichnet diesen Waldlauf in seiner Ursprünglichkeit aus.

Auf breiten und wetterfesten Naturwegen vor den Toren Kölns heißt es einfach den Herbst genießen bei hoffentlich goldener Oktobersonne. TVR-Organisationsleiter Jochen Baumhof hat sie auf jeden Fall bestellt.

Start und Ziel befinden sich an der Schutzhütte „Am dicken Stock“ in der Nähe der Lützerathstraße auf der Stadtgrenze zwischen Bergisch Gladbach und Köln. Mit dem Auto ist man flott über die A4 oder A3 an der langen Straße zwischen Köln-Rath und Bergisch Gladbach-Refrath. Alternativ bietet sich die KVB-Linie 1 als ÖPNV bis zur Haltestelle Refrath an.

Strecken, Startzeiten und Anmeldung

Seit 1986 werden 5 km (Start um 10.00 h) und 10 km (Start um 11.00 h) auf den sehr gut befestigten Wendepunktstrecken gelaufen. Ein neues und familienfreundliches Angebot ist die 1609 Meter lange Waldmeile für Schüler, Jugendliche und Erwachsene. Der Startschuss für die Waldmeile fällt „rein zufällig“ um 11.11 Uhr.

Der Refrather Herbstlauf ist beim Landesverband Nordrhein angemeldet. Die 5 km und 10 km Distanzen sind DLV vermessen und kilometriert und somit alle Ergebnisse bestenlistenfähig. Für alle Läufe gibt es eine professionelle Zeitnahme von cologne timing mit Brutto- und Nettozeit mit Live-Ergebnisdienst !

Eine schnelle Siegerehrung, frischen Kaffee und selbstgebackene Kuchen in der Schutzhütte, Umkleidezelt, mobile Toiletten und eine tolle Stimmung prägen den Refrather Herbstlauf seit vielen Jahren. Das TVR running team freut sich wieder auf viele Ausdauersportler aus ganz NRW.

Online-Anmeldung, Streckenpläne, Anreise, alle weiteren Infos findet ihr auf der aktualisierten Webseite.

Weitere Beiträge zum Thema