



Hallo

Der 4. Cuplauf steht vor der Tür. Wir laufen am 21.10.2018 in Refrath beim 33. Herbstlauf. Im Angebot sind fast alle Strecken: 5km, 10km, Halbmarathon.

Startzeiten:

10:00 Uhr → 5km

10:50 Uhr → 10km

12:10 Uhr → Halbmarathon

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. Der Halbmarathon ist ein 3-Rundenkurs.

Meldeschluss:

13.10.2018

Anmeldungen bitte per E-Mail an Michael Haack: michael_haack@gmx.net

Kosten übernimmt der Verein.

Viele Grüße

Michael Haack