

<p style="text-align: center;">LVN-Region Südost 10 Km Meisterschaft M/F Mannschaftsleistung und Gesamtwertung 17. Oktober 2021 in Bergisch-Gladbach Refrath</p>

Veranstalter LVN-Region Südost
Ausrichter TV Refrath 1893 e.V.
Austragungsort 51429 Bergisch-Gladbach Refrath

Wettbewerb / Zeitplan

10 Km Männer, Frauen

 Start: 11:00 Uhr Zielschluss: 12:20 Uhr

Wertungen

Einzelwertung
Männer, Frauen (**Bruttozeit**)

Besonderheit: Jeder Teilnehmer mit Startpass, der für seinen Verein startet (siehe allgemeine Meisterschaftsausschreibung), nimmt automatisch an der Meisterschaftswertung teil. Diese Teilnehmer können dem bis Anmeldeschluss widersprechen.

Mannschaftswertung

Je drei Läufer/innen eines Vereins oder einer LG werden in der Reihenfolge des Zieleinlaufes durch Addition der **Nettozeiten** als Mannschaft gewertet.

Zeitmessung

Die gelaufene Zeit wird mittels eines Transponders in der Startnummer gemessen. Eine Teilnahme und Zeitmessung ist nur mit dieser Startnummer inkl. Transponder möglich. Die Startnummer ist sichtbar in Brusthöhe zu tragen.

Streckenbeschreibung

Es handelt sich um eine Wendepunktstrecke auf befestigten Wegen im Königsforst. Start und Ziel befinden sich an der Schutzhütte „Am dicken Stock“. Die Höhendifferenz beträgt 20m. Streckenrekorde: 29:44 min (m), 34:25 min (w)

Wettkampfunterlagen

Die Wettkampfunterlagen werden am Veranstaltungstag vor Ort ausgegeben.

Siegerehrungen

Die Siegerehrungen finden im zeitnah im Anschluss des Laufes statt.

Die jeweils drei Schnellsten bekommen einen Wimpel, Platz 1-8 eine Urkunde.

Meldungen / Meldeschluss

Online-Meldungen: <https://refrather-herbstlauf.de/anmeldung>

Meldeschluss : Eine Anmeldung ist bis zum veranstaltungstag nur online möglich.

Organisationsbeiträge: bis 30.09. 16,-€, ab 01.10. 18,-€

Umkleidemöglichkeiten

Umkleiden stehen in Form von Umkleidezelten in der Nähe von Start-/Zielbereich zur Verfügung

Anreisehinweis

Stadtgrenze Bergisch Gladbach - Köln / Rather Weg – Lützerathstraße | Vom Wanderparkplatz Wildgehege bis zur Schutzhütte „Am dicken Stock sind es nur rund 150 m bis zum Start und Ziel. Anreise mit dem PKW: AB A4 Köln-Olpe Ausfahrt Refrath oder Frankenforst. Alternativ mit der Stadtbahn KVB Linie 1 / Haltestelle Refrath – 1,8 km Fußweg.

Anmerkung

Die Meisterschaften finden im Rahmen des 35. Refrather Herbstlaufes statt.

Weitere Informationen unter: www.refrather-herbstlauf.de