



Einladung 4. Cuplauf 2016 (Refrather Herbstlauf Sonntag, 23.Oktober 2016)

Hallo,

hiermit lade ich Euch ganz herzlich zu unserem 4. und letzten Cuplauf des Jahres ein.

Unser Angebot:

- 10:00 Uhr 5 km Lauf
- 10:50 Uhr 10 km Lauf
- 12:10 Uhr 21,1 km Lauf

Start/Ziel:

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. Kilometerschilder für Zwischenzeiten. Das Startgeld bezahlt der Verein.

Anmeldeschluss:

14.10.2016 bei mir: michael_haack@gmx.net

Viele Grüße

Michael