

# Herbstlauf durch den Königsforst

## Fester Termin in der sportlichen Jahresplanung

**Refrath (ra).** Am Sonntag, 23. Oktober findet zum 26. Mal der traditionelle „Refrather Herbstlauf“ im Königsforst statt, ausgerichtet von den Läufern des TV Refrath.

Startschuss ist an der Schutzhütte „Am Dicken Stock“. Die Strecken im Königsforst sind schnell und windgeschützt. Einige markante Kilometer führen sogar durch das Kölner Stadtgebiet, entlang des „Monte Trödelöh“, die höchste Erhebung Kölns.

Erstmals sind die Laufdistanzen über 10 km und Halbmarathon auch Bestandteil des PSD

Bank Köln LaufCups. Über 5 km werden zusätzlich noch die Kreismeisterschaften der Schüler ausgetragen. Beliebt ist auch die Schülermeile über 1,6 km. Der LaufCup 2011 besteht aus einer Serie von 11 Läufen, die alle vom LV Nordrhein und vom DLV als Volks- und Straßenläufe genehmigt wurden. Im Frühjahr 2012 werden in einer offiziellen Siegerehrung die lauffähigsten Teilnehmer geehrt.

Anmelden können sich Läufer unter [www.tvr-running.de](http://www.tvr-running.de), auf [www.psd-laufcup.de](http://www.psd-laufcup.de) sowie bei Intersport Haeger in Bensberg.