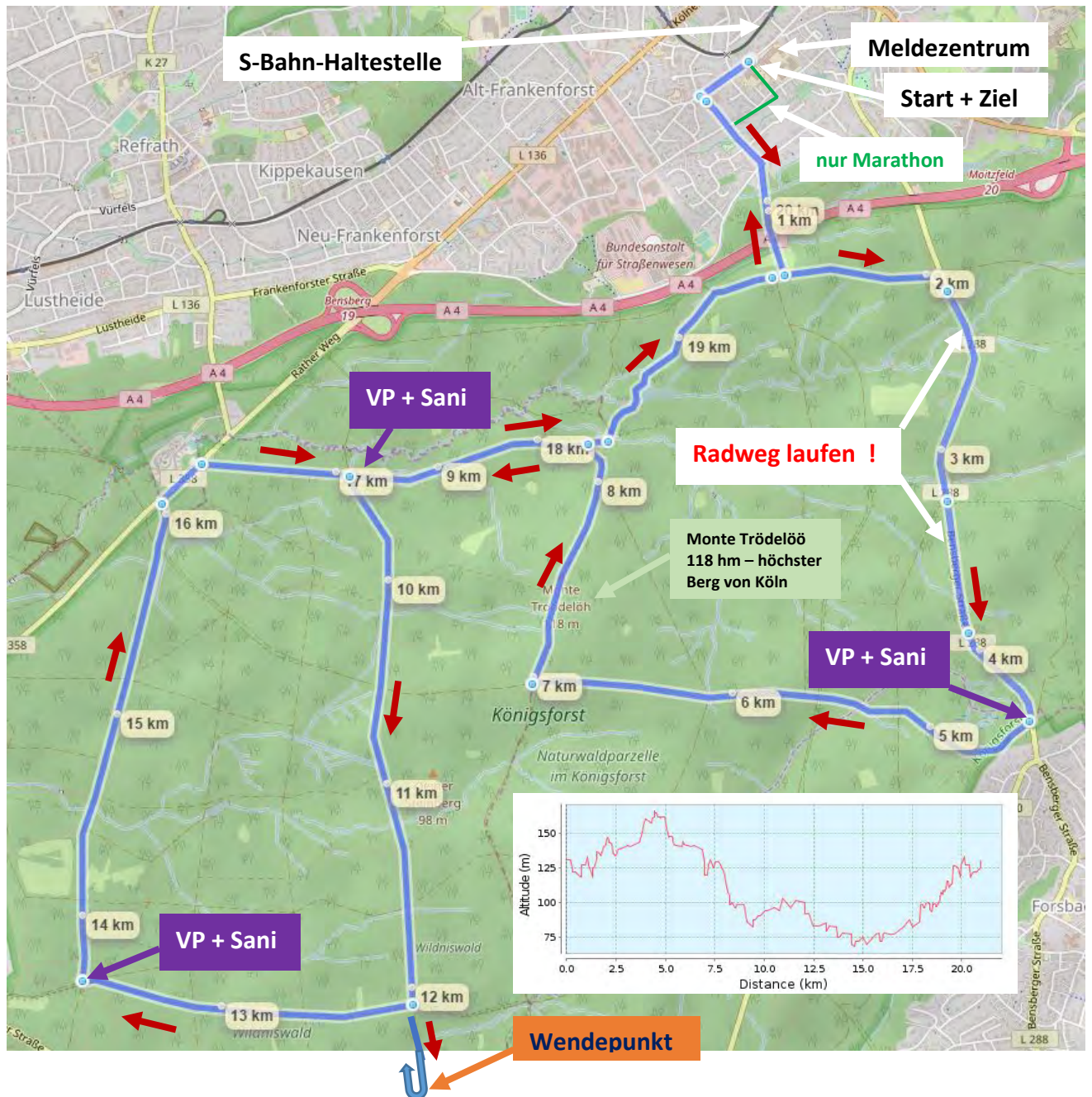


# 🇩🇪 Königsforst-Marathon – 21,1 km neuer Rundkurs 2017

D-51429 Bergisch Gladbach, Rheinisch-Bergischer Kreis, Reg.-Bez. Köln, NRW

Navi: Start-Ziel - **Albertus-Magnus-Gymnasium Bensberg**, Kaule 3-15, 51429 Bergisch Gladbach



**Höhendifferenz 98 hm absolut / ca. 259 hm kumuliert**

Das Diagramm zeigt ein „Gebirge“ .... es ist aber trotzdem das Bergische Land – hügel-wellig-attraktiv ...

## Beschreibung der Strecke

Ab dem 43. Königsforst-Marathon ist der Streckenverlauf durch die Verlegung von Start und Ziel geändert. Nach ca 1,3 km läuft ihr jedoch auf bekannten Pfaden entlang der Straßen von Bensberg nach Forsbach. Die ursprünglich geplante alte Bahntrasse ist derzeit leider kaum belaufbar. Wie immer bieten wir euch eine Mischung gut zu laufenden festen Waldwegen mit insgesamt ca 6,5 km Straße - einschließlich des Rennweges mitten durch den Königsforst pro Runde. Das Streckenprofil ist abwechslungsreich wellig.

Der Wolfsweg zwischen km 7 und km 8 ist etwas anspruchsvoller. Auch die letzten Kilometer steigen leicht bis mittel zum Ziel an. Ansonsten gibt es viele flache und abfallende Laufpassagen. Der Rundkurs ist bei jedem Wetter sehr gut zu laufen - von den Marathonläufern zwei logischerweise zwei Mal.

Der ASB wird an drei Punkten Verpflegung (VP) und Erste Hilfe (Sani) aufbauen und ist zudem mit ein ausgeklügelten Notfallkonzept gut vorbereitet. Der Königsforst-Marathon - Halbmarathon ist einer der ältesten Landschaftsläufe Deutschlands und eignet sich bestens als Vorbereitung für einen City-Marathon im Frühjahr. **RUN GREEN - RUN HAPPY - euer TV Refrath - running team**