

# 🇩🇪 Königsforst-Marathon - 10 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 73 hm absolut / 133 hm kumuliert ( 93 bis 166 hm )**

*Das Diagramm ist wie meistens stark verzerrt. Es gibt kein 92%iges Gefälle – versprochen ;-)*

## Beschreibung der Strecke

Der neue 10 km Rundkurs des Königsforst-Marathons ist bis km 6 identisch mit dem Halb-Marathonlauf. An der „Kaisereiche“ biegen die 10 km Läufer rechts auf den Pionier-Hütten-Weg ab. Die Wege sind fest und gut zu laufen. Zwischen km 7,5 und km 9 geht es in Wellenform bergan. Es heißt also Tempo und damit Kräfte einteilen auf diesem sehr abwechslungsreichen 10 km Kurs. Der Königsforst-Marathon ist einer der ältesten Landschaftsläufe Deutschlands und eignet sich bestens als Formtestlauf. **RUN GREEN - RUN HAPPY**

euer TV Refrath - running team