

44. Königsforst- Marathon



Erlebe die
grüne Lunge
von Köln



BELKAW

Sonntag
18. März 2018

koenigsforst-marathon.de



ich bin klimaneutral gedruckt



RUN GREEN
Wir unterstützen die bergische Greifvogelhilfe!



TV REFRATH



RUN GREEN – WORK HAPPY

Wir nehmen's gerne sportlich! Als führender Softwarespezialist für den Handel entwickeln und implementieren wir hier in der Region innovative SAP Solution Extensions. Dazu braucht man **Ambition, Ausdauer und immer wieder Lust auf Neues!** Haben Sie? Dann sollten wir uns kennenlernen!

Bringen Sie Ihre Karriere ins Laufen! Erfahren Sie mehr über uns:

www.gicom.org/karriere



facebook.com/gicom.org
xing.com/companies/
gicomgmbh



RUN GREEN – RUN HAPPY

44. Königsforst Marathon

Liebe Landschaftsläufer und Naturfreunde aus Nah und Fern,

der Königsforst-Marathon ist im letzten Jahr zurück an die alte Stätte gezogen. Das war ein Volltreffer für alle Langstreckenfreunde und auch für uns als Veranstalter. Mit 1888 Meldungen und weit über 1600 Finishern war die Beteiligung so hoch wie nie zuvor. Unser neues „Headquarter“ AMG, das Albertus-Magnus-Gymnasium in Bensberg, bietet alles, was das Läufer- und Orgaherz begehrt: Ein großes Foyer für Anmeldung, Catering, Medaillengravur, Finishershirt-Ausgabe und einigen Promo- und Verkaufsständen. Von dort sind die Wege zur großzügigen Aula mit Siegerehrung, zu den Klassenräumen mit Massageservice, Taschenabgabe und der Weg zu Duschen und Umkleiden nur ein paar Meter entfernt. Kürzer geht es nicht.

Ziel in 2018 erreicht: der Königsforst-Marathon wird klimaneutral

Der Weg war ziemlich lang und der Aufwand groß. Doch als Langstreckler haben wir einen langen Atem. Nach Jahren der Vorbereitung sind wir auf der Zielgeraden: Der TÜV Rheinland bereitet die Zertifizierung für einen CO2-neutralen Lauf vor. Nach Auswertung aller Daten der Veranstaltung erwarten wir im April das Zertifikat „der grüne Fußabdruck“. Wir alle wollen das Beste für unsere Natur, besonders für die wertvollen Naherholungsgebiete rund um Köln. Aber auch ihr könnt aktiv zur CO2-Reduzierung beitragen. Denn die Anreise der Teilnehmer macht meist 70 % und mehr der Gesamtbelastung aus. Daher bitten wir euch nach „intelligenten“ Möglichkeiten zu suchen, die oft näher liegen als gedacht. Wer z.B. mit der Stadtbahn Linie 1 der KVB anreist, braucht nur rund 350 Meter zum Start und zur Start-Nrn-Ausgabe. Unser Tipp: der P&R der KVB mit 357 Parkplätzen in Köln Brück. Auch der Busbahnhof in Bensberg liegt nur knapp 600 Meter entfernt. Die perfekte Infrastruktur passt hervorragend zu unserem Konzept „RUN GREEN – RUN HAPPY“. Viele weitere Möglichkeiten bieten sich heute im vernetzten Zeitalter an:

ÖPNV, Fernbusse, Mitfahrzentralen, Fahrgemeinschaften oder ...? Wer seine persönliche Bilanz verbessern möchte, kann über die online-Anmeldung mit einem freiwilligen Beitrag in Höhe von 2 bis 10 ct pro km für eine geplante Baumpflanzaktion im Königsforst spenden.

Der 44. Königsforst-Marathon – organisiert von Läufern für Läufer

Das TV REFRATH running team mit 80 aktiven Mittel- und Langstreckenläufern ist als Ausrichter ein erfahrenes Organisationsteam. Wir geben alles, damit ihr euch wohlfühlt: der ASB mit fast 100 Sanitatern und Ärzten, Torsten Walter mit seiner Massagecrew von PhysioAthletics, das AMG mit engagierten Hausmeistern und die vielen Freiwilligen in den Verpflegungszonen, die euch Dextro Energy, Cola, Wasser, Obst, Trockenfrüchte, Nüsse und Energieriegel anbieten.

Wir wünschen euch bei eurem Landschaft-Genusslauf, eurer Vorbereitung zu einem City-Marathon oder einfach beim Entschleunigen mit Gleichgesinnten viel Spaß und Erfolg. In diesem Sinne: **RUN GREEN – RUN HAPPY**

Euer

TV REFRATH running team



**30 Jahre in Bensberg
INTERSPORT Haeger**

Schloßstraße 85
Bergisch Gladbach-Bensberg

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9.30 – 19.00 h
Sa 9.30 – 16.00 h

**Mit den richtigen Mitteln
erreicht man jedes Ziel.**

Dein erstes sollte ein Besuch bei uns sein. Denn wir bieten dir alles was nötig ist, um dich in deinem Sport zu verwirklichen. Eine große Auswahl an Marken, einen umfassenden Service sowie praktische Tipps von Menschen, die wissen wovon sie sprechen – auch in deiner Nähe.

Aus Liebe zum Sport

RUN GREEN – RUN HAPPY 44. Königsforst Marathon

Zeitplan

Start-Nummern Ausgabe in der Aula des Albertus-Magnus-Gymnasium
Kaule 3-15, 51429 Bergisch Gladbach-Bensberg
Samstag, 17.03. von 12.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 18.03. von 08.00 – 11.00 Uhr

Start und Ziel ein paar Meter weiter vor dem Gymnasium – siehe oben

Start	Strecke	Lauf	Sollzeit	Jahrgang
9:30	10 km	Lauf	1:15 h	2005 und älter
9:40	1 km	Schüler	ohne	2003 und jünger
9:50	1 km	Schülerinnen	ohne	2003 und jünger
11:00	21,1 km	Halbmarathon	3:00 h	2002 und älter
eine große Waldschleife durch den Königsforst Kilometerangaben 1,2,3,5 und dann alle 5 km				
11:00	42,2 km	Marathon	5:30 h	1999 und älter
zwei große Waldschleifen durch den Königsforst Kilometerangaben 1,2,3,5 und dann alle 5 km.				
Hinweis: Wer sich nach der ersten Runde entschließt, ins Ziel zu laufen, wird automatisch als Halbmarathonläufer gewertet.				
11:15	5 km	Lauf	45 min	2008 und älter

Hinweise alle Laufstrecken (außer Schüler) sind DLV-vermessen und bestenlistenfähig. Sieger werden nach Bruttozeiten geehrt.

Walking, Babyjogger und Hunde sind nicht erlaubt !

Siegerehrungen die ersten 6 Finisher im Gesamteinlauf über 10 km, HM und Marathon / top 3 über 5 km. Im HM und Marathon zusätzlich: Sieger Preise für alle Altersklassen bis zur M/W 75

Schülerläufe	10:30 Uhr	5 km	12:30 Uhr
10 km	11:20 Uhr	42 km	ab 15:00 Uhr
21 km	13:30 Uhr		



RUN GREEN – RUN HAPPY 44. Königstorst Marathon

Ausrichter

TV REFRATH running team

Webseite

www.koenigstorst-marathon.de

Online-Anmeldeschluss: Sonntag, 11. März 2018

Strecke	Startgeld	Startgeld	Startgeld	
	bis 30.11.	bis 31.01.	bis 11.03.	
1 km	6,-	6,-	6,-	inkl. Leihchip-Gebühr
5 km	10,-	11,-	12,-	
10 km	12,-	13,-	14,-	
21,1 km	24,-	26,-	28,-	mit Finisher-Medaille
42,2 km	32,-	34,-	36,-	mit Finisher-Medaille

Nachmeldegebühr 3,- / Schüler 1,-

Nachmeldungen sind nur am Samstag, 17. März von 12-18 Uhr sowie am Veranstaltungstag ab 8.00 Uhr vor Ort im Foyer des AMG möglich.

Tritt ein gemeldeter Teilnehmer nicht an, besteht kein Anspruch auf Rückzahlung des Startgeldes. Die Start-Nr. bitte sichtbar auf der Brust tragen.

Bitte beachten:

Hunde, Babyjogger und Walker sind nicht zugelassen !!

Chip-Zeitmessung

Brutto- und Nettozeit - für alle Laufstrecken mit Champion Chip. Die Leihchipgebühr in Höhe von 5,- € wird mit der Lastschrift automatisch abgebucht oder ist für Nachmelder vor Ort zu entrichten. Leihchips werden im Ziel eingesammelt oder sind am Meldeschalter im AMG abzugeben. Eine Kautions entfällt.

Startnummern

Ausgabe im Foyer des Albertus-Magnus-Gymnasiums Kaule 3-15, 51429 Bergisch Gladbach-Bensberg

Start + Ziel

befinden sich direkt vor dem Gymnasium

Umkleide

Duschen im Albertus-Magnus-Gymnasium

Taschenabgabe

im AMG werden Klassenräume als Taschenabgabe und Rucksack-Depot angeboten. Abholung bis spätestens 17 Uhr. Wir übernehmen keine Haftung. Bitte keine Wertsachen mitbringen.

Toiletten

werden zusätzlich in Start und Zielnähe aufgestellt.

Haftung

nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen

GEMEINSAM GEWINNEN

www.erima.de



Fit & Aktiv



Jetzt durch Krankenkassenzuschuss möglich:
4 Wochen lang kostenfrei
unser Fit & Aktiv Studio kennenlernen!

Kurse Cardio Zirkel

Unsere
neuen
Fitness-
Angebote

Fit & Aktiv in Refrath
mit unseren Partnern:



TV Refrath Fit & Aktiv

Wilhelm-Klein-Straße 18-20 · Refrath · T 02204 8678860 · www.tvr-fitundaktiv.de

RUN GREEN - RUN HAPPY 44. Königsforst Marathon



Himmlich farbenfroh!

ENGELS – Der Maler Einfach eine Klasse besser.



Lückerather Weg 49
51429 Bergisch Gladbach
Fon 0 22 02 - 4 17 66
info@engels-der-maler.de

ENGELS
ENGELS - DER - MALER . DE

RUN GREEN – RUN HAPPY 44. Königsforst Marathon



Optimale Anreise mit dem ÖPNV

Nicht nur im Sinne unseres Konzeptes „RUN GREEN“ legen wir euch die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ans Herz. Denn die KVB-Stadtbahn Linie 1 sowie der Bensberger Busbahnhof sind nur wenige hundert Meter vom Start entfernt. Die KVB empfiehlt zudem den P&R Parkplatz in Köln-Brück mit 357 Stellplätzen zu nutzen. Parkflächen sind zusätzlich im Parkhaus der KVB in Bensberg sowie bei Aldi, Lidl, ASTRO Strobel und weiteren Flächen im Industriegebiet Frankenforst ausgewiesen.

Anreise und Pläne siehe www.koenigsforst-marathon.de

Krombacher 0,0% im Ziel

Von der Brauerei im Siegerland hat der Promo-Truck über die A4 von Kreuztal nach Bensberg nur eine kurze Anfahrt. Erstmals können wir euch im Ziel mit frischem Krombacher, natürlich alkoholfrei, ab 16 Jahren versorgen. Krombacher setzt sich mit viel Engagement für Umwelt und Natur ein. Das passt hervorragend zu unserem Nachhaltigkeitskonzept **RUN GREEN**. Viele Infos zu dem Thema auf www.krombacher.de



Marathon-Massage

In einem Klassenraum des AMG wird Torsten Walter von PhysioAthletics aus Bergisch Gladbach seinen Massageservice für eure müden Muskeln anbieten.



www.torsten-walter.com/physio-athletics_com

Taschenablage-Service

Euren Rucksack, Beutel oder Sporttasche könnt ihr in einem Klassenraum während des Laufes deponieren. Bitte spätestens bis 17 Uhr wieder abholen. Für einen evtl. Verlust der Taschen und vor allem für Wertsachen übernehmen wir keine Haftung.

Service des Arbeiter-Samariter-Bund Bergisch Land e.V.

Der ASB wird euch mit seinen hohen Qualitätsstandards beim Königsforst-Marathon den bestmöglichen Service bieten: Auf der Laufstrecke und im Ziel stehen Ärzte und Ersthelfer für den Notfall bereit. Zusätzlich werden an der Strecke etwa alle 1000 m Notruf-Nummern an Wimpeln für Sicherheit sorgen, damit im Falle eines Falles schnellstmöglich Helfer vor Ort sind.





**über 50 Jahre
KAMINBAU ENGEL**

Wir FEUERN Sie an!

**Starten Sie mit uns
in die Grillsaison**

750 qm Ausstellungsfläche



Big Green Egg



Outdoor-Gasfeuer



QR-Code scannen
und Firmen-Video
anschauen

Sieger-Legende

1975	Rosemarie Augustiak	1:40:10
1976	Sigrun Schumacher	1:33:22
1977	Anneliese Ohm	1:33:42
1978	Waltraud Kopatz	1:34:57
1979	Lilo Köllen	1:30:03
1980	Petra Niklas	1:24:23
1981	Lilo Köllen	1:24:50
1982	Lilo Köllen	1:24:49
1983	Petra Sander	1:23:59
1984	Birgit Lennartz	1:20:27
1985	Barbara Berk	1:22:47
1986	Sabine Weiss	1:23:43
1987*	Sabine Weiss 15 km	0:55:28
1988	Elke Breidenbach	1:22:42
1989	Kirstin Fischer	1:26:37
1990	Rosemarie Kößler	1:25:05
1991	Birgit Reefschläger	1:18:38
1992	Petra Sander	1:18:38
1993	Petra Sander	1:17:57 SR
1994	Monika Bach	1:26:17
1995	Ute Jenke	1:22:51
1996	Sandra Schönbach	1:25:48
1997	Sandra Schönbach	1:22:34
1998	Birgit Lennartz	1:27:33
1999	Ulrike Steeger	1:27:35
2000	Ulla Rosen	1:24:24
2001	Astrid Benöhr	1:32:57
2002	Ulla Rosen	1:26:31
2003	Annette Weiss	1:24:30
2004	Birgit Lennartz	1:19:46
2005	Stefanie Glasenapp	1:35:27
2006	Sigrid Zündorf	1:34:05
2007	ausgefallen - Sturm „Kyrill“	
2008	Theresa Körtgen	1:28:28
2009	Jaqueline Funke / ASC Ddf	1:35:34
2010	Marion Eschweiler / TVR	1:29:21
2011	Jutta Schmitz / LC Duisburg	1:33:06
2012	Rike Westermann / Kassel	1:24:23
2013	Jaqueline Funke / ASC Ddf	1:29:01
2014	Jaqueline Funke / ASC Ddf	1:29:09
2015	Liz Roche / IRL / TVR	1:28:21
2016	Julia Kümpers / Aachener TG	1:24:29
2017	Silke Schneider / Siegburg	1:28:47

Königsforst-Halbmarathon

Jean Leray / Frankreich	1:16:50
Pierre Staeleus	1:10:44
Günter Gortziel	1:10:49
Klaus Orthen	1:10:03
Klaus Orthen	1:08:37
Carsten Dette	1:10:12
Peter Hermanns	1:09:30
Peter Morawski	1:10:28
Heinz Schneider	1:10:43
M. Longthorn / CH + K. Stenzel	1:06:40 SR
Andreas Cromm	1:08:24
Andreas Cromm	1:10:47
Herbert Steff 15 km	0:46:03
Herbert Einsiedel	1:11:05
Bernd Feldhoff	1:15:35
Torsten Storch	1:08:11
Bernd Schüttler	1:13:07
Martin Grüning	1:10:46
Olaf Schimmel	1:07:18
Olaf Kästner	1:10:43
André Kirch	1:12:36
Axel Lüder	1:12:28
Sasa Perisic	1:13:17
Patrick Küpper	1:16:02
Lieven van Severen / Belgien	1:13:11
Lieven van Severen / Belgien	1:13:21
Olaf Möller	1:11:53
Frederique de Coninck / Belgien	1:12:28
Sasa Perisic	1:13:47
Sasa Perisic	1:13:48
Frank Röttgen	1:18:05
Bernd Bücheler	1:16:10
ausgefallen - Sturm „Kyrill“	2007
Detlef Ellebrecht / SSG Königsw.	1:12:53
Andrej Bullach / LG Hückeswagen	1:18:14
Martin Koller / TV Refrath	1:15:46
Sebastian Leins / KTT01	1:14:07
Christoph Leisner / Aachen	1:14:20
Sebastian Leins / KTT01	1:18:28
Dennis Klusmann / LAZ Puma	1:16:50
Dennis Klusmann / LAZ Puma	1:14:30
Arnar Petursson / Island	1:10:22
Macziek Mierecko / VfB Erfstadt	1:11:41

Hafenstr. 3-5
51371 Leverkusen-Hitdorf
☎ 02173 / 94 45-0
🌐 www.kaminbau-engel.de

DER NATÜRLICHE DURSTLÖSCHER.



Krombacher 0,0%. Die sportlich-isotonische Erfrischung mit 0,0% Alkohol.

Sieger-Legende

1973	Lucia Preusker	4:08:00
1975	Grete Meschede	3:20:42
1976	Grete Meschede	3:20:58
1977	Marlene Spira	3:31:30
1978	Gertrud Lorenz	3:23:36
1979	Margret Zeihe	3:45:12
1980	Gertrud Wollenberger	3:17:25
1981	fehlt leider	0:00:00
1982	Ursula Koether	3:16:10
1983	Annemarie Hackhausen	3:19:41
1984	Marion Keutgen	3:10:06
1985	Helga Weinbrenner	3:12:58
1986	Sonja Mero	3:16:14
1987	Ursula Koether	3:22:17
1988	Lilo Köllen	3:11:18
1989	Mausi Gantenbein	3:22:43
1990	Angelika Böttcher	3:05:49
1991	Gisela Schneider-Endroweidt	3:09:00
1992	Ulrike Steeger	3:21:54
1993	Ulrike Steeger	3:12:49
1994	Birgit Lennartz	2:53:32 SR
1995	Astrid Benöhr	3:08:42
1996	Birgit Lennartz	3:09:53
1997	Nicole Kresse	2:57:28
1998	Birgit Kieven	3:11:44
1999	Astrid Benöhr	3:14:53
2000	Ulrike Steeger	3:19:19
2001	Ulrike Steeger	3:21:42
2002	Astrid Benöhr	3:21:50
2003	Astrid Benöhr	3:14:58
2004	Carmen Otto	3:19:43
2005	Susanne Beisenherz	3:36:18
2006	Irina Kretschmann	3:13:14
2007	ausgefallen - Sturm „Kyrill“	
2008	Birgit Lennartz / LLG St. Aug	3:17:36
2009	Anne Staeves	3:22:53
2010	Karin Meuser / TV Refrath	3:31:53
2011	Gudrun Schyns / Altenrath	3:27:22
2012	Annabel Diawuoh / VfL Engel.	3:21:48
2013	Antje Möller / LC Duisburg	3:10:50
2014	Annabel Diawuoh / VfL Engel.	3:20:13
2015	Carmen Otto / Brooks RT	3:19:12
2016	Annabel Diawuoh / VfL Engel.	3:24:04
2017	Susanne Schulze / Bunert Köln	2:56:23

Königsforst Marathon

Helmut Urbach	2:25:46 SR
Helmut Urbach	2:28:00
Jozef Rombouse	2:29:44
Helmut Urbach	2:31:02
Clovis Morales	2:33:40
Georg Stock	2:35:30
Alfons Everz	2:31:44
Klaus Krämer	2:29:29
Jaques Smeets	2:34:35
Helmut Urbach	2:38:33
Helmut Urbach	2:36:21
Martin Luchtefeld	2:33:26
Harald Sakowski	2:32:52
Georg Stock	2:38:38
Christoph Kraeber	2:35:40
Heinz-Josef Fetten	2:39:35
Burkhard Lennartz	2:34:29
Ralf Kraus	2:43:11
Ralf Kraus	2:36:02
Burkhard Lennartz	2:33:24
Ernst Brüssel	2:38:11
Burkhard Lennartz	2:42:50
Burkhard Lennartz	2:46:39
Arne Hauser	2:43:18
Peter Marke	2:43:22
Holger Schieberle	2:38:03
Martin Lohbreyer	2:47:11
Ger Bodelier	2:40:58
Dr. Uwe Totzke	2:42:49
Ernst Brüssel	2:53:13
Felix von Witsch	2:48:19
Jochen Kümpel	2:51:43
Dr. Ralph Hettrich	2:53:08
ausgefallen - Sturm „Kyrill“	
Frank Dietrich	2:47:40
Uwe Jungbluth / KTT01	2:41:56
Philipp Nawrocki / Aachener TG	2:49:53
Frank Hardenack / Neuenklh.	2:49:05
Jochen Kümpel / TV Refrath	2:53:49
Till Schramm / Köln	2:41:37
Sascha Velten / Lüttringhsn.	2:49:34
Moritz Kufferath / TV Refrath	2:47:04
Robert Wilms / SG Wenden	2:43:36
Dominik Fabianowski / ASV Köln	2:38:41

EVL-HalbMarathon in Leverkusen 2018 10. Juni



www.leverkusen-halbmarathon.de



Laufevents 2018

22.04. 15. Kirschblütenlauf

www.kirschbluetenlauf.de

Eine ideale Mischung aus Stadt- und Naturlauf. 1250 Läufer und rund 2500 Zuschauer waren in 2017 bei diesem Laufspektakel dabei. Bühne, Musik, Samba und eine Runners Lounge mit kulinarischen Leckerbissen sind weitere Highlights.

Die DLV vermessenen Strecken über 5 km mit Firmenlauf, die 10 km zusätzlich mit 2er Team-Staffel sind kurzweilig und schnell. Das TV Refrath running team organisiert ein sportliches Laufevent im Herzen von Refrath für die ganze Familie.

10.06. EVL-Halbmarathon Leverkusen

5 km – 10 km – 21,1 km auf einem tollen Rundkurs durch viele Grünzonen rund um Leverkusen und durch den Neulandpark mit Blick auf den Rhein – die perfekte Mischung von Start- und Naturlauf mit Start und Ziel in Opladen. Lasst euch von einer perfekten Organisation begeistern.

www.leverkusen-halbmarathon.de

24.06. 8. Vilkerather Viertelmarathon

www.viertelmarathon.de

Zwischen Agger und Wasserburg. Der Lauf der krummen Strecken des SC Vilkerath. Ob Achtel-(5274 m) und ViertelMarathon (10548 m) – ihr habt die Wahl. Ein Lauf mit Wohlfühlpaket auf einem flachen Rundkurs, organisiert von Läufer für Läufer.



19.08. 44. Sengbach-Talsperrenlauf

www.sengbachlauf.de

Wer sich für einen Marathon oder Halbmarathon im Herbst vorbereitet oder einfach die herrlichen Ausblicke auf die Solinger- bzw. Sengbachtalsperre genießen will, der ist bei diesem Lauf mit seinem familiären Charakter richtig. Der Lauftreff des TV Witzhelden als Ausrichter ist zudem für seine außerordentliche Kuchentheke bekannt.

21.10. 33. Refrather Herbstlauf

www.refrather-herbstlauf.de

Der Klassiker in der Laufszene: Auf einer vermessenen und windgeschützten Strecke im Königsforst kann man im Herbst noch seine Bestzeit über 5 km, 10 km und Halbmarathon verbessern. Gelaufen wird auf festen und asphaltierten Waldwegen.

04.11. 14. Bensberger Martinilaufl

www.bensberger-martinilaufl.de

Der anspruchsvolle 10,1 km lange Rundkurs wird vielfach gelobt. Er führt durch das Milchborntal, den Lerbacher Wald, idyllische Ortschaften und durch das profilierte Naturschutzgebiet Hardt. Start und Ziel sind im Park des Grandhotels Schloss Bensberg. Anmeldung und Siegerehrung sind im Luxussaal der Akademie.

Hotline: Sportpark Leverkusen 0214/8684077



Wißkirchen

Hotel-Restaurant Wißkirchen
 Am Rösberg 2
 D-51519 Odenthal-Altenberg
 Tel +49 2174 6718-0
 post@hotel-wisskirchen.de
 www.hotel-wisskirchen.de

Liebe Läufer!

Das ganze Team Hotel-Restaurant Wißkirchen freut sich auf Teilnehmer des Königsforst-Marathons im Herzen des Bergischen Landes und im Schatten des Altenberger Domes. Nur wenige Kilometer von Bensberg entfernt könnt ihr perfekt Sport und Kultur verbinden. Lasst euch überraschen von unseren kulinarischen Genüssen und bergischen Spezialitäten.

Unser Restaurant hat an **7 Tagen in der Woche von 7.00 h bis 23.00 Uhr geöffnet**

Frühstück ab 7.00 h, warme Küche von 12 - 14.30 h und 18 - 21.30 h

Am Nachmittag servieren wir ihnen gerne Kaffee & Kuchen,
 Bergische Waffeln sowie kleine herzhaft Spezialitäten

Hotel-Restaurant Wißkirchen

ODENTHAL-ALTENBERG

RUN GREEN – RUN HAPPY 44. Königsforst Marathon

Die Finisher-Medaille 2018

Alle Marathon- und Halbmarathon-Läufer dürfen sich wieder auf eine attraktive-Finisher-Medaille freuen. Nach dem Rotmilanin 2016, dem Uhu Momo im Vorjahr ist diesmal der kleine Turmfalke Frieda der Star. Auf der Rückseite der Medaille ist Platz für eine persönliche Gravur. My Laser Design wird euch auf Wunsch in der Halle euren Namen und eure Laufzeit für 8,- Euro vor Ort in die Medaille gravieren.



das ERIMA - Finisher Shirt

In der attraktiven Farbe petrol bieten wir euch ein hochwertiges Finisher-Shirt vom Marken-hersteller ERIMA direkt mit der Online-Anmeldung bestellen. Für Läuferinnen gibt es ein extra Damenshirt ab Größe XS. Auf der Brust des Funktionsshirts schaut der Turmfalke. Der Kaufpreis in Höhe von 17,- € wird mit der Startgebühr per Sammellastschrift abgebucht. Zu den Vorbestellungen werden für Kurzentschlossene Finisher-Shirt zum Kauf angeboten – aber nur so lange der Vorrat reicht...



Die Ausgabe erfolgt bei Abholung der Start-Nummer in der Aula !

**DEXTRO
ENERGY**

Den Wettlauf ins Blut gewinnt das Liquid Gel und nicht die Banane.

Während die Banane erst vom Körper verdaut und in verwertbare Bausteine gespalten werden muss, geht das Liquid Gel von Dextro Energy besonders schnell ins Blut und gibt den Muskeln direkt neue Energie.



Nachgewiesen durch das Dextro Energy Nutrition Science Team in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) der Universität Freiburg.

TIME
07:50



Einfach schneller am Ziel.

Erhältlich im stationären und Online-Sportfachhandel sowie in ausgewählten Drogerien, Apotheken und Lebensmittelgeschäften.

RUN GREEN – RUN HAPPY 44. Königsforst Marathon

Unser Charity-Partner: die Bergische Greifvogelhilfe

Die Bergische Greifvogelhilfe ist eine Auffangstation für verletzte Greifvögel und Eulen. Geleitet wird diese von Dirk Sindhu, der schon seit vielen Jahren ehrenamtlich verletzte Greifvögel gesund pflegt, um diese wieder auszuwildern. Ihm zur Seite stehen Helfer, die ihn bei den anfallenden Arbeiten unterstützen.



Hierzu gehören insbesondere:

- Beschaffung von Futtermitteln
- Pflege der verletzten Tiere und deren medizinische Versorgung
- Fahrten zum Tierarzt
- Auswildern gesunder Vögel sowie Bau, Instandhaltung und Pflege der Volieren

Scheckübergabe mit Organisationsleiter Jochen Baumhof und Beate Gebehardt (beide TV Refrath) an Dirk Sindhu mit dem Turmfalken „Frieda“.



Wir werden Dirk Sindhu in seiner ehrenamtlichen Tätigkeit auch in 2018 finanziell unterstützen. Er wird am Lauftag mit einigen seiner zahmen Greifvögel vor Ort sein. Wer mehr wissen möchte, findet Informationen und Kontaktdaten auf der Webseite:

www.bergischegreifvogelhilfe.de

RUN GREEN – RUN HAPPY 44. Königsforst Marathon



Das TV Refrath – RUN HAPPY – Team

Den Königsforst-Marathon gibt es seit 1973. Die Laufabteilung im TVR wurde bereits zehn Jahr zuvor 1963 gegründet. 2013 richtete das TVR running team zum 50jährigen Jubiläum die Deutschen Straßenlaufmeisterschaften im Halbmarathon aus. Der frühere 10000 m Europameister Jan Fitschen gewann in Refrath mit persönlicher Bestzeit von 1:03:22 std in seinem letzten Rennen vor dem Regensburger Philipp Flieger (1:04:11). Ein noch ein besonderes Jubiläum feiert der TV Refrath 1893 e.V. in diesem Jahr: seine Vereinsgründung vor 125 Jahren.

Das TVR running team ist seit auf allen Distanzen zwischen 60 m in der Halle bis zum 100 km Straßenlauf zu Hause. Rund 80 aktive Mittel- und Langstreckler aller Altersklassen, vom ambitionierten Freizeiltäufer bis zur Deutschen Meisterin trainieren zwischen 3 und 12 mal pro Woche.

TVrunning team
REFRATH

Es gibt sicher nicht viele Vereine in Deutschland mit dieser Bandbreite. Der Spaßfaktor auf und neben der Laufbahn genießt trotz vieler schweiß- treibender Trainingseinheiten bei uns einen hohen Stellenwert nach dem Motto: ohne Spaß keine Best-Leistung. Seit 1999 führt der erfahrene Läufer und Trainer die große Truppe zu Hallen, Stadion-, Cross- und Straßenläufe. Die TVRler sind auf jedem Terrain zu Hause.



Überregionalen Bekanntheitsgrad haben unsere Veranstaltungen erlangt: im März der Königsforst-Marathon, der Kirschblütenlauf Ende April in Refrath, der Herbstlauf am dritten Oktobersonntag im Königsforst und zum Jahresabschluss der Bensberger Martinilaf am ersten Sonntag im November. Helfen und Laufen ist jedes Mal eine große Herausforderung - die uns zusammenschweißt. Wir hoffen, dass wir vielen Lauffreunden aus Nah und Fern weiterhin attraktive Laufevents anbieten und ihr uns als treue Teilnehmer erhalten bleibt. Aktuelle News, Infos, Statistiken und Termine findet ihr unter

Für mehr Nachhaltigkeit.

Königsforst Marathon



© TÜV, TÜEV und TÜV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung.

TÜV Rheinland berechnet CO₂-Ausstoß

Klimaschutz bei Großveranstaltungen ist möglich

Vollgas auf Langstrecke und reduzierter CO₂-Ausstoß müssen nicht im Widerspruch zueinander stehen. Zumindest beim Königsforst Marathon. Ansonsten ist klimaneutrales und umweltschonendes Verbraucherverhalten die bessere Variante. Der „Grüne Lauftag“ soll dies allen Fans bewusst machen.

In der Gesamtbilanz der CO₂-Emissionen entfällt auf die Anreise der Sportler, Unterstützer und Fans der größte Anteil – über 80 Prozent. Hinzu kommen der Verbrauch an Speisen und Getränken, Energie, Wasser und das Abfallaufkommen. Vom Königsforst Marathon werden anhand dieser Daten über ein komplexes Verfahren die klimaschädlichen Auswirkungen errechnet. Daraus abgeleitet können weitere Maßnahmen umgesetzt werden, um den künftigen Ausstoß von Kohlendioxid einzuschränken. Die Experten von TÜV Rheinland zeigen, dass es auch bei Sportveranstaltungen möglich ist, einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten.

Spende für Klimaschutzprojekt kompensiert Emissionen

Sport und umfassende Kompetenz in Umweltthemen ergänzen sich in der Partnerschaft zwischen TÜV Rheinland und

den Veranstaltern des sportlichen Events. Nachhaltigkeit und Energieeffizienz sind elementare Bestandteile des Dienstleistungsangebots von TÜV Rheinland. Unsere Experten verbinden die ökologischen und ökonomischen Aspekte so miteinander, dass für unsere Kunden, den Veranstaltern, ein Konzept mit optimaler Energieeffizienz entsteht.

TÜV Rheinland wird als Sponsor einen sogenannten Carbon Footprint erstellen, der alle CO₂-Emissionen rund um den Lauf berücksichtigt wird. Die Umweltauswirkungen einer solchen Großveranstaltung lassen sich nur begrenzen, aber nicht vollständig vermeiden. Deshalb werden die verbleibenden Emissionen durch die Förderung eines anerkannten Schutzprojektes ausgeglichen und so die ganze Veranstaltung klimaneutral gestaltet.

Die Emissionen des Laufs werden durch Baumspenden für Köln kompensiert. Die Anzahl der Spenden wird erst dann feststehen, wenn alle Daten und Fakten rund um den Lauf ausgewertet sind.



Ihr Partner für Umwelt- & Gewässerschutz



**Tankschutz-Service
Remshagen GmbH**

Bergische Landstraße 106
51503 Rösrath
Telefon: 02205 / 9261-0
Telefax: 02205 / 926150
info@remshagen.de
www.remshagen.de



Durchstarten mit bergischer Energie

Mit Energie vor Ort

Wir unterstützen den regionalen Sport. Denn wo Energie zählt, sind wir dabei. Nicht nur mit einer zuverlässigen Energieversorgung. Mehr über uns erfahren Sie unter www.belkaw.de

Tankservice

Ob zu Tank & Technik- Check, Tankreinigung, Tankschutz, Tankneuanlagen oder Tankdemontage; bei uns finden Sie umfangreiche Auskunft zu allen Fragen! Auch wenn einmal alles schief geht, können wir Ihnen mit unserer Erfahrung in Sachen Ölwehr professionelle Hilfe leisten.

Aufzugservice

Ob Hydraulikölwechsel, Fragen zu Schutzrohren, Dichtheitsprüfungen oder die Sanierung des Schacht- und Maschinenraumes, bei uns sind Sie gut beraten.

Industrieservice

Vom Abscheider-Service mit Eigenkontrollen, Wartungen, Dichtheitsprüfungen; über die Industrie- / Hochdruckreinigungen von Kanal / Gruben / Schächten; bis hin zum kompletten Industrierückbau bieten wir Ihnen unsere langjährige Erfahrung an.



Aktiv im Bergischen. BELKAW

So **einzigartig** wie Du.



facebook.com/actimonda

www.actimonda.de

actimonda 
krankenkasse