

45. Königsforst-Marathon und Halbmarathon



Erlebe die grüne
Lunge von Köln



ich bin klimaneutral gedruckt

Sonntag

17. März 2019

koenigsforst-marathon.de

actimonda®
Kronenkasse

gicom®
BELKAW

ASB
Arbeiter-Samstags-Bund
Regionalverband Bergisch-Sinnich-Löwen & V.

erima

INTERSPORT
HAEGER - BENSBERG

RUN GREEN
Wir unterstützen die bergische Greifvogelhilfe!

welt
hunger
hilfe

Krombacher
0.0%

Run on clouds

DEXTRO
ENERGY

TV REFRATH

45. Königsforst-Marathon - 17.03.2019

der Marathon- und Halbmarathon-Klassiker im Rheinland

| Startzeiten | Strecke | Sollzeit | Startgeld | | |
|-------------|---------|----------|------------|------------|-------------------|
| | | | bis 31.12. | bis 28.02. | bis 10.03. |
| 9:30 Uhr | 10 km | 1:15 h | 14,- | 14,- | 14,- |
| 11:00 Uhr | 21,1 km | 3:00 h | 24,- | 28,- | 32,- mit Medaille |
| 11:00 Uhr | 42,2 km | 5:30 h | 32,- | 36,- | 40,- mit Medaille |
| 11:15 Uhr | 5 km | 0:45 h | 12,- | 12,- | 12,- |

Anmeldeschluss 10. März 2019 online unter www.koenigsforst-marathon.de

Startnummern Albertus-Magnus-Gymnasium, Kaule 3
51429 Bergisch Gladbach-Bensberg
Sa 16.03 von 12.00 – 16.00 Uhr und So 17.03. ab 8.00 Uhr

Nachmeldung Nachmeldegebühr 3 € vor Ort am 16. und 17.03.

Zeitmessung **Brutto und Nettozeit.** Einmaltransponder in der Start-Nummer sind im Startgeld enthalten. Leihchips und Leihgebühren entfallen.

Finisher-Medaillen für alle Marathon- und Halbmarathonläufer mit neuem Motiv

Finisher-Shirts von ERIMA mit dem Buntspecht - online mit der Meldung 17,-€

Siegerehrungen zeitnah die ersten 6 im Gesamteinlauf über 10 / 21 / 42 km und die Top 3 über 5 km. **Gesamtsieger 10 / 21 / 42 km bekommen ein Paar ON Laufschuhe nach Wahl.** Alle AK-Sieger 21 + 42 km: Pokale, Sachpreise und Verlosung von 12 Freistarts für KFM 2020.

Start + Ziel am Albertus-Magnus-Gymnasium in Bensberg, Kaule 3

alle Strecken sind alle DLV vermessen. Ein Mix aus breiten, festen Wald- und Asphaltwegen; wellig-abwechslungsreich-einfach-schön-Natur-pur

Verpflegung Dextro-Energy, Wasser und Tee, Frisch- und Trockenobst, Nüsse, Energie-Riegel, Cola für 21 und 42 km Läufer

Krombacher 0,0% für alle im Ziel - verschiedene Sorten im Ausschank für alle ab 16 J.

Umkleide / Duschen und **Masageservice** im Albertus-Magnus-Gymnasium (AMG)

Musik & Moderation mit CBB-Musik, Andreas Menz und Jochen Baumhof

Marathon-Messe mit reichhaltiger Gastronomie auf dem Schulgelände

Veranstalter TV REFRATH running team | www.tvr-running.de

Haftung nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen

Anreise A4 Köln-Olpe oder ÖPNV: KVB Linie 1 bis Bensberg



www.koenigsforst-marathon.de