

46. Königsforst-Marathon und Halbmarathon



Sonntag
22. März 2020

koenigsforst-marathon.de



Erlebe die grüne Lunge von Köln

ich bin Klimaneutral gedruckt



BELKAW



HAEGER - BENSBERG



erima



Arbeiter-Samariter-Bund
Regenwald e.V.



46. Königsforst-Marathon - 22.03.2020

der Marathon- und Halbmarathon-Klassiker im Rheinland

Startzeiten	Strecke	Sollzeit	Startgeld		
			bis 31.12.	bis 29.02.	bis 15.03.
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** 15. März 2020 online unter www.koenigsforst-marathon.de
- Startnummern-Ausgabe** Albertus-Magnus-Gymnasium, Kaule 3
51429 Bergisch Gladbach-Bensberg
Sa 21.03 von 12.00 – 16.00 Uhr und So 22.03. ab 8.00 Uhr
- Nachmeldung** Nachmeldegebühr 3 € vor Ort am 21. und 22.03.
- 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** aus recyceltem PET-Abfall online mit der Meldung für 17,-€
- Siegerehrungen** zeitnah die ersten 6 im Gesamteinlauf für alle Läufe, bzw. über 5 km die Top 3. **Gesamtsieger 10 / 21 / 42 km bekommen ein Paar ON Laufschuhe nach Wahl.** Alle HM- und Marathon AK-Sieger erhalten einen kleinen Pokal und einen Freistart-Gutschein.
- Start + Ziel** am Albertus-Magnus-Gymnasium in Bensberg, Kaule 3
- Laufstrecken** sind alle DLV vermessen. Ein Mix aus breiten, festen Wald- und Asphaltwegen: wellig-abwechslungsreich-einfach-schön-Natur-pur
- Verpflegung** Dextro-Energy, Wasser, Brühe, Frischobst. Für HM- und M-Läufer zusätzlich Trockenobst, Nüsse, Energie-Riegel und Cola
- Krombacher 0,0%** für alle im Ziel - verschiedene Sorten im Ausschank.
- Umkleide / Duschen** und **Massageservice** im Albertus-Magnus-Gymnasium (AMG)
- Moderation** 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