

48. Königsforst- Marathon

▶ **20. März 2022**



RUN GREEN - RUN HAPPY

Die Tradition lebt – der Landschaftslauf vor den Toren Kölns

Wir planen und hoffen, dass wir euch am 20. März live und in Farbe in Bensberg zum 48. Königsforst-Marathon begrüßen können. Neben der Mund-Nasen-Schutz-Maske auf dem ganzen Schulgelände gilt für alle die 2G-Regel. Wir sind und bleiben optimistisch und hoffen, dass sich die Situation der aktuell vierten Welle bis dahin wieder beruhigt hat. Wir wollen auf jeden Fall gemeinsam mit euch zusammen ein schönes Marathon-Event erleben und das größte zusammenhängende Waldgebiet im Rheinland genießen. Gesundheit und Sicherheit sowie Naturschutz und Nachhaltigkeit stehen bei uns ganz oben in der Agenda. Dafür müssen wir alle aktiv sein und Verantwortung tragen, im Kleinen wie im Großen.

Corona-Schutzverordnung: Sicherheit für alle

In Abstimmung mit dem Gesundheitsamt des Rheinisch-Bergischen-Kreises und des Ordnungsamtes wird der Königsforst-Marathon 2022 genehmigt. Die Gesundheit aller Läufer und Helfer werden wir mit den bestmöglichen Maßnahmen schützen. **Die Erfüllung der 2G-Regel gilt für alle Teilnehmer, Helfer und Dienstleister.** Das TV Refrath running team hofft deshalb auf die Mitwirkung aller und eine hohe Impfbereitschaft, auch im Sinne aller Veranstalter, die sich nun seit zwei Jahren mit großem Aufwand für euch einsetzen. Falls eine neue Verordnung erlassen werden sollte, werden wir dies zeitnah veröffentlichen. Wir hoffen sehr auf euer Verständnis. Bleibt motiviert, gesund und zuversichtlich !

▶ Der Renner seit 2021: der Ultra-Köfo über 63,3 km

Die kurzen Laufdistanzen über 5 km und 10 km stehen nicht mehr im Programm. Diese beiden beliebten Strecken bieten wir euch jedoch im Oktober beim 36. Refrath Herbstlauf am 16.10.2022 an. Nach dem guten Zuspruch von 73 Meldungen im Jahr 2021 werden wir im März die zweite Auflage des Köfo-Ultras anbieten. Das Bonbon für alle Ultraläufer unter euch: drei Runden à 21,1 km. Diese Gruppe startet diesmal 15 min vor dem ersten HM+M-Start um 9.15 Uhr. Finaler Zielschluss wird für alle Teilnehmer um 16.30 h sein. Einen besonderen Vorteil wissen viele Köfo-Marathon-Freunde zu schätzen: Wer nach 1 Runde (HM) oder 2 Runden (M) nicht weiterlaufen kann oder möchte, setzt den Blinker in den Zielkanal und wird trotzdem gewertet und erhält die verdiente Finisher-Medaille.

▶ Multifunktions-Schlauchtuch

Ihr könnt zusätzlich auch das attraktive Königsforst-Marathon Multifunktionsstuch aus recyceltem PET für 10,- Euro gleich mitbestellen. Das MFT kann auch separat direkt bei jochen.baumhof@lauf-lauf.com bestellt werden. Es wird dann per Post ohne zusätzliche Versandkosten zugesandt.

Teilnehmer-Funktionsshirts

2022 wird es wieder ein neues attraktives Funktionsshirt angeboten und kann gleich mitbestellt werden. Die Auswahl für das Motiv fiel in diesem Jahr auf den Eisvogel, den fliegenden kleinen Edelstein. Das Layout stellen wir vor, sobald der Grafiker das finale Design umgesetzt hat. Ältere Funktionsshirts zum Sonderpreis können erfragt werden bei: jochen.baumhof@lauf-lauf.com

Mit laufenden Grüßen euer

RUN GREEN - RUN HAPPY

TV **REFRATH**
running team

48. Königsforst-Marathon am 20. März 2022

RUN GREEN - RUN HAPPY

Startzeiten 9.15 Uhr 3 Blöcke: 9.30 h – 9.45 h – 10.00 h
63,3 km Ultra 21,1 km + 42,2 km zusammen

Top-Slot ► vor der Startlinie wird ein Slot für Topläufer HM sub 1:20 / M sub 3:00 und für Topläuferinnen HM sub 1:30 / M sub 3:30 Stunden reserviert.

Zielschluss für alle Läufer*innen final: 16.30 Uhr – es gibt keine Sollzeiten

Startgeld		01.01.-28.02.	01.03.-13.03.
	21,1 km Halbmarathon		30,- Euro
42,2 km Marathon		40,- Euro	45,- Euro
63,3 km Ultra		45,- Euro	50,- Euro

Nachmelder Ab dem 14.03. wird eine Nachmeldegebühr in Höhe von 5,- Euro erhoben.
► Eine Nachmeldung ist bis zum Lauftag nur online möglich.
► Vor Ort wird es KEINE Papiernachmeldung mehr geben.
Eine Startgeld-Rückerstattung bei Nichtantreten ist leider nicht möglich.

Corona-Regeln Die Gesundheit hat höchste Priorität. Daher gilt auf dem Veranstaltungsgelände für alle Teilnehmer, Helfer und Dienstleister die 2G-Regel. Die Einhaltung wird am Eingang kontrolliert. Bitte Nachweise bereithalten.

Laufstrecke Gelaufen wird auf der Original-Halbmarathon Strecke durch das FFH-Schutzgebiet im Königsforst. Die Marathonis laufen am 20.03. zwei, die Ultras 3 Runden. Die ganze Laufstrecke ist mit Sägemehl bestens gekennzeichnet. An allen wichtigen Kreuzungen und Abzweigungen stehen Posten.

Zeitmessung cologne timing – Live-Ergebnisse / Startnummer mit Einwegtransponder

Anmeldung www.koenigsforst-marathon.de/anmeldung

Startnummer Die Startnummern werden im Albertus-Magnus-Gymnasium (AMG) ausgegeben: Samstag, 19.03. zwischen 12.00 und 16.00 h und am Sonntag, 20.03. ab 8.00 Uhr. Eure Wunsch-Startnummer könnt ihr für 3,- Euro online gleich mitbuchen.

Medaille Das edle Sammlerstück ziert in diesem Jahr der kleine Eisvogel

Verpflegung Verpflegungstische mit Wasser, Dextro Energy, Cola (nur M+U) und Energieriegel stehen bei den km-Punkten 4,5 / 9,5 / 13,5 / 17. Für Marathon- und Ultraläufer stehen zusätzlich nach der 1. bzw. 2. Runde Durchlauftische, auch für Eigenverpflegung parat. Im Ziel wartet auf alle Finisher ein erfrischendes Krombacher 0,0% ... !



Ergebnisse Prognostizierte Zielzeiten und Platzierungen sind im Liveticker bereits während der Laufveranstaltung abrufbar. Finale Ergebnisse stehen ab Sonntagabend bereit.

Teams 3 Läufer*innen mit gleichem Teamnamen sind je Lauf eine Mannschaft. Es werden die Nettozeiten addiert und separat in der Ergebnisliste ausgewiesen.

Urkunde Die Urkunde könnt ihr euch am Lauftag ab 17 Uhr herunterladen und ausdrucken.

Siegerehrung Die Top 3 m/w der Gesamtwertung je Lauf erhalten hochwertige Sachpreise und eine gravierte Holzstele aus Hartholz. Weitere Sachpreise stehen zur Verfügung.

Altersklassen alle AK-Siegerinnen und -Sieger erhalten eine gravierte Holzstele

Ausrichter TV Refrath running team – www.tvr-running.de

Leitung Jochen Baumhof – Kontakt: jochen.baumhof@lauf-lauf.com