



RUN GREEN
RUN HAPPY

Ausschreibung
virtual Edition 2022

**Königsforst-Marathon - sei dabei vom 28.10. bis 06.11.2022
und erlaufe dir deine Königsforst-Medaille 2022 oder der Vorjahre**

Distanzen 5 km | 10 km | 21,1 km | 42,2 km

Zeitraum von Freitag 28.10. bis Sonntag, 06.11.2022

Startgebühr 6,- Euro für alle Distanzen inkl. 1 Medaille – Mehrfachmeldungen sind möglich
0,- Euro für alle, die sich direkt online für den realen Köfo-M 2023 anmelden

Hinweis eine Teilnahme ist also auch ohne Startgebühr möglich (nur eine Distanz):
Wer sich gleich für den realen 49. Königsforst-Marathon am 19. März 2023
online anmeldet, kann zusätzlich an dieser virtuellen Köfo-Edition kostenfrei oder
wie der Kölner sagt „ummesüns“ eintragen – inkl. Medaille und Versandkosten !

Meldung bis 06.11.2022 (Abbuchung per SEPA-Lastschrift oder PayPal)

Leistungen **inklusive Köfo-M Medaille 2022** oder der letzten Jahre nach Wahl – inkl. Versand
▶ solange der Vorrat reicht !

Einladung zum 1. Köfo-M-2023-Probelauf „run together“ am 6.11. / 10.00 Uhr
in Bensberg - gemeinsames Training auf der 21,1 km langen Königsforst-HM-
Originalrunde mit Tempo-Guides in 6-7 Gruppen zwischen 4:30er bis 7:00er Tempo.
Anschließend kostenfreie Zielverpflegung am Albertus-Magnus-Gymnasium.
Gemeinsames Fotoshooting – kleines Rahmenprogramm wird geplant.

Köfo-M Strecken – aktuelle und historische – stehen für euch als gpx.Dateien bereit
unter: <https://www.veedelrun.de/gpx-koefo> - viel Spaß beim Erkunden !

Ergebnisse werden über einen Link (siehe Bestätigungsmail) hochgeladen

Ehrungen alle Sieger*innen erhalten einen schönen Sachpreis per Post zugesandt
Sonderwertung für alle, die insgesamt 78,3 km = alle Distanzen gerannt sind !

Multifunktionstuch für den Herbst und Winter könnt ihr euch das offizielle Köfo-M-Multifunktionstuch
zum Sonderpreis von nur 8,- inkl. Versand gleich mitbestellen.

Charity: Unser Charitypartner sind die #ZeroHungerRun Laufveranstaltungen der
Welthungerhilfe in Bonn – www.welthungerhilfe.de
www.welthungerhilfe.de/zerohungerrun-der-spendenlauf-gegen-hunger

Wir würden uns freuen, wenn ihr mit einem kleinen freiwilligen Betrag diese wertvolle
Hilfe gegen die Hungersnot in Ostafrika unterstützt. Die Spende wird mit dem
Startgeld abgebucht und als Summe von uns an die Welthungerhilfe überwiesen.
Spendenquittungen werden von der Welthungerhilfe Bonn ab 20,- Euro zugestellt.

www.koenigsforst-marathon.de RUN GREEN - RUN HAPPY
save the date 49. Königsforst-Marathon am 19. März 2023