



RUN GREEN **RUN HAPPY**

Erlebt gemeinsam die grüne Lunge von Köln
mit Vereins-Cup | Family&Friends-Cup

21,1 km | 42,2 km | 63,3 km

Sonntag, 19. März 2023

49. Königsforst-Marathon

Die Tradition lebt – der Landschaftslauf vor den Toren Kölns.

Wir wollen gemeinsam wieder ein schönes Marathon-Event erleben und das größte zusammenhängende Waldgebiet im Rheinland genießen. Gesundheit, Sicherheit, Naturschutz und natürlich die Nachhaltigkeit stehen bei uns ganz oben in der Agenda. Dafür müssen wir alle aktiv sein und Verantwortung tragen, im Kleinen wie im Großen.

Unsere Erfahrung bietet Sicherheit für alle.

Der Königsforst-Marathon 2023 wird jedes Jahr in Abstimmung mit dem Rheinisch-Bergischen-Kreis genehmigt. Wir schützen die Gesundheit aller Läufer*innen und Helfer*innen mit unseren erprobten Konzepten: Bei der Startnummernabholung, auf dem Weg in die Startaufstellung, auf der Strecke und im Ziel. Die neue Wegeföhrung am AMG bleibt erhalten. Alle Einzelheiten findest du im Übersichtsplan. Auf der Laufstrecke föhren dich die sportlichen Radler der Staubwolke Refrath. TVR-Guides stehen an allen wichtigen Punkten im Königsforst. Zusätzlich bieten der ASB und die Kölner Verkehrskadetten den bestmöglichen Support.

► Der erfolgreiche Newcomer: Der Köfo-Ultra über 63,3 km.

Flotte Zeiten und viele Meldungen – zwei gute Argumente, um wieder drei Runden à 21,1 km durch den Köfo zu laufen: Willkommen zum dritten Köfo-Ultra-Lauf über 63,3 km - unser Bonbon für alle Ultraläufer*innen unter euch. **Diese Gruppe startet um 9.15 Uhr**, gemeinsam mit den Genuss-Marathonis. **Zielschluss für alle Strecken ist um 16.30 Uhr.** Dein besonderer Vorteil bei uns: Wer nach einer Runde (HM) oder zwei Runden (M) nicht weiterlaufen möchte, die/der setzt einfach den Blinker in den Zielkanal, wird offiziell gewertet und erhält die verdiente Finisher-Medaille.

► NEU: Weitere Teamwertung Family & Friends - Cup

Vereine werden klassisch als Dreier-Mannschaft gewertet und können mit einem Startpass in die DLV-Bestenliste aufgenommen werden, falls DLV-Startpass-Nummern vorhanden sind. **Die Wertung erfolgt als Gesamtzeit aller drei Teammitglieder.** Als Team melden und laufen – das geht ab diesem Jahr auch ohne Verein. Da wir festgestellt haben, dass in den letzten Jahren viele (Ehe-)Paare, Eltern-Kind-Duos und -Trios gestartet sind, bieten wir euch etwas Neues an: Die Family & Friends Teamwertung. **Meldet euch gemeinsam unter einem Familien- oder Freundeskreis-Namen an und spart ab drei gemeinsamen Meldungen 10% auf die aktuelle Meldegebühr bei der Sammelanmeldung.** Ergänzende Einzelmeldungen zu einem registrierten Team sind zum regulären Startpreis jederzeit möglich. **Die Wertung erfolgt innerhalb des selben Wettbewerbs als Durchschnittszeit aller Mitglieder eures Teams.** Somit ist es egal, wie groß euer Team ist. Alle Läufer*innen der Teams erscheinen natürlich auch mit ihren Einzelzeiten in der Gesamt-Ergebnisliste.

Multifunktions-Schlauchtuch

Du kannst das attraktive Königsforst-Marathon Multifunktionstuch aus recyceltem PET für 10 € bei der Anmeldung gleich mitbestellen. Das MFT kann aber auch separat direkt unter jochen.baumhof@lauf-lauf.com bestellt werden. Es wird dann per Post, ohne zusätzliche Versandkosten, zugesandt.

Teilnehmer-Funktionsshirt

2023 wird wieder ein neues hochwertiges Funktionsshirt aus recyceltem PET angeboten. **Die Auswahl für das Motiv fiel in diesem Jahr auf einen intelligenten Rabenvogel, den Eichelhäher.** Das Layout stellen wir vor, sobald der Grafiker das finale Design umgesetzt hat. Funktionsshirts einzelner Vorjahre können per Mail zum Sonderpreis erfragt werden an: jochen.baumhof@lauf-lauf.com.

49. Königsforst-Marathon am 19. März 2023

RUN GREEN - RUN HAPPY

Zielschluss für alle Läufer*innen: 16.30 Uhr

Startzeiten: 9.15 Uhr 63,3 km Ultra | **Marathon über 5 Stunden**
11.00 | 11.15 | 11.30 Uhr 21,1 | 42,2 km | gestaffelt nach Zielzeiten

Top-Startblock: Die erste Start Box um 11.00 Uhr ist für Topläufer (HM <1:20 h / Marathon <3:00 h) und für Topläuferinnen (HM <1:30 h / Marathon <3:30 h) reserviert.

Startgelder	bis zum Start
Halbmarathon 21,1 k	40,- €
als Teammeldung (-10%)	je 36 €
Marathon 42,2 k	50,- €
als Teammeldung (-10%)	je 45 €
Köfo-Ultra 63,3 k	55,- €
als Teammeldung (-10%)	je 49,50 €

Meldungen **Bis zum Start online.** Personalisierte Startnummern mit Vornamen sind für **Meldungen bis zum 12.03.2023** garantiert. Eine Startgeld-Rückerstattung bei Nichtantreten ist nicht möglich.

Corona-Regeln Es gilt die aktuelle Verordnung. Alle Gemeldeten werden persönlich angeschrieben.
Laufstrecke DLV-vermessen und führt durch das Naturschutzgebiet Königsforst. Gelaufen werden eine (21,1), zwei (42,2) oder drei (63,3) Runden. Die Laufstrecke ist mit Sägemehl markiert. An allen wichtigen Kreuzungen und Abzweigungen stehen Posten.

Zeitmessung cologne timing – Live-Ergebnisse / Tag-TV / Startnummern mit Einweg-Transponder
Anmeldung <https://cologne-timing.de/anmeldung/koenigsforst>

Startnummer Die Startnummern werden im Albertus-Magnus-Gymnasium (AMG) ausgegeben: Am Samstag 18.03. zwischen 12.00 und 16.00 Uhr und am Sonntag 19.03. ab 8.00 Uhr. Deine Wunsch-Startnummer kannst du für 3 Euro online gleich mitbuchen.

Medaille Das edle Sammlerstück zielt beim 49.Königsforst-Marathon der schlaue Eichelhäher.

Verpflegung Verpflegungstische mit Wasser, Dextro Energy, Cola (nur M+U) und Energieriegel stehen bei den km-Punkten 4,6 / 9,6 / 13,9 / 17,1. Für Marathon- und Ultra stehen zusätzlich nach der 1. bzw. 2. Runde Durchlauftische, auch für Eigenverpflegung, parat. Im Ziel wartet auf alle Finisher ein erfrischendes Krombacher 0,0% in verschiedenen Sorten.

Ergebnisse Prognostizierte Zielzeiten und Platzierungen sind im Liveticker während der Laufveranstaltung abrufbar. Finale Ergebnisse können ab Sonntagabend eingesehen werden.

Teams **Drei Vereinsläufer*innen** mit gleichem Teamnamen sind je Lauf eine Mannschaft. Es werden die Nettozeiten addiert und in der Ergebnisliste ausgewiesen. **Family & Friends Teams können beliebig groß sein.** Die Wertung erfolgt je Lauf als Ø-Zeit aller Teammitglieder.

Urkunde Deine Urkunde kannst du dir 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 und die Sieger-Teams erhalten eine gravierte Holzstele.
Tipp: Schau mal auf der **Köfo-M-Webseite unter Ergebnisse**. Da stehen die All-Time-Bestzeiten aller Altersklassen seit 1973. Vielleicht eine kleine Zusatzmotivation für dich ... ?!