Die Tradition lebt – der Landschaftslauf vor den Toren von Köln

Wir bieten wieder einen schönen naturnahen Lauf im größten zusammenhängenden Waldgebiet im Rheinland. Gesundheit, Sicherheit, Naturschutz und Nachhaltigkeit stehen bei uns ganz oben auf der Agenda. Der Königsforst-Marathon 2024 wird in Abstimmung mit den Naturschutzbehörden genehmigt und durchgeführt.

Alle Einzelheiten zum Veranstaltungszentrum findest du im Übersichtsplan auf unserer Internet-Seite. Auf der Laufstrecke führen dich die sportlichen Radler*innen der Staubwolke Refrath. TVR-Guides stehen an allen wichtigen Punkten im Königsforst. Zusätzlich bieten der ASB und die Kölner Verkehrskadetten den bestmöglichen Support.

► Masters-Athleten*innen und Marathon-Sammler*innen im Königsforst

Seit 50 Jahren ist der Königsforst-Marathon eine Strecke, die viele Masters über 40 Jahre anzieht. Die erzielten Bestzeiten in allen Altersklassen bis zur AK 85 stellen z.T. auch für deutlich Jüngere große Herausforderungen dar. Das wellige Profil der Strecke ist eine tolle Abwechselung zu City-Läufen. Den Marathonis bieten wir bis zu 6:30 Stunden Lauf-Zeit.

► Köfo-Ultra über 63,3 km

Drei Austragungen und jedes Mal neue Streckenrekorde: Willkommen zum vierten Köfo-Ultra-Lauf über 63,3 km. **Diese Gruppe startet um 9.15 Uhr**. Zielschluss 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 mit der Zeit offiziell gewertet und erhält die verdiente Finisher-Medaille. Gewinnen in der Gesamt- oder Altersklassenwertung kannst du allerdings nicht.

► Unsere Teamwertungen

Meldet euch gemeinsam unter einem Vereins-, 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.

KLASSISCHE WERTUNG: Vereine im DLV werden als Dreier-Mannschaft gewertet. **Die Wertung erfolgt als Gesamtzeit aller drei Teammitglieder.** Das Resultat kann in die DLV-Bestenliste aufgenommen werden, falls DLV-Startpass-Nummern vorhanden sind.

FAMILY&FRIENDS WERTUNG: Als Freundes- oder Familien-Team melden und laufen – das geht auch ohne DLV-Verein. Gebt euch einen kreativen Namen und startet gemeinsam. **Die Wertung erfolgt innerhalb desselben 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. Bei der Anmeldung einfach das Häkchen zur Teilnahme an dieser Wertung setzen, dieselbe Startzeit wählen und gemeinsam loslaufen.

► Multifunktions-Schlauchtuch und Funktionsshirt mit dem Uhu

2024 werden wieder hochwertige Funktionsshirts und Schlauchtücher aus recyceltem PET angeboten. Beide können bei der Anmeldung mitbestellt werden. Das Motiv in diesem Jahr ist der Uhu Momo, das Wappentier des Königsforst-Marathon. Funktionsshirts einzelner Vorjahre können per Mail zum Sonderpreis erfragt werden bei: **jochen.baumhof@lauf-lauf.com.**

50. Königsforst-Marathon am 17. März 2024

RUN GREEN - RUN HAPPY

Zeitplan

09.15 Uhr	**Start 63,3km Ultra**
09.50 Uhr	**Start Marathon, Zielzeit unter 4:30 Stunden**
10.00 Uhr	zweite Startwelle Marathon, Zielzeit maximal 6:30 Stunden
10.30 Uhr	**Start Halbmarathon, Zielzeit unter 1:45 Stunden**
10.40 | 10.50 | 11.00 | 11.10 | 11.20	weitere HM-Startwellen mit maximal 250 Start-Plätzen pro Welle

Startblöcke und Wertung: Die Wertungs-Reihenfolge der ersten 10 Plätze aller Wettbewerbe ergibt sich gemäß DLV aus der Brutto-Zeit. Diese läuft für Ultra ab 09.15 Uhr, für Marathon ab 09.50 Uhr und für Halbmarathon ab 10.30 Uhr. Hier gibt es ganz vorne jeweils eine Start-Zone für die TOP-Athlet*innen.

Jubiläums-Aktion: Für die Verbesserung eines Gesamt-Streckenrekordes im Jubiläumsjahr erhältst du eine **Prämie von 250€** und einen **Freistart für den 51. Königsforst Marathon 2025.** Wer einen Streckenrekord in einer Masters-AK ab AK 40 aufwärts **verbessert**, die/der erhält ebenfalls einen Freistart für März 2025 und dazu 50€ Prämie.

Startgelder	**Meldeschluss: 14.03. – 23.59 Uhr oder vorher beim Erreichen des Tn-Limit.**
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 Nur online. Personalisierte Startnummern mit Vornamen sind für **Meldungen bis zum 10.03.2024** garantiert. Deine Wunsch-Startnummer kannst du für 3€ dazubuchen.

Nichtantreten Keine Startgeld-Erstattung bei Nichtantreten. Umbuchungen auf andere Personen sind für 10€ möglich. Antreten mit Startnummer einer anderen Person ist untersagt. Kein Versicherungsschutz.

Laufen Babyjogger, Hunde; Fahrradbegleitung, Walkingstöcke und Kopfhörer sind auf der Strecke aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt. Vielen Dank für deine Kooperation.

Laufstrecke DLV-vermessener 21,1 km - Rundkurs durch das Naturschutzgebiet Königsforst. Die aktuelle Streckenkarte steht rechtzeitig vor dem Lauf als Karte und GPX-Download bereit. Gelaufen werden eine, zwei oder drei Runden. Die Laufstrecke ist mit Sägemehl markiert. An allen Kreuzungen und Abzweigungen stehen Posten.

Zeitmessung cologne timing – Live-Ergebnisse / Tag-TV / Startnummern mit Einweg-Transponder

Anmeldung **https://sign-up.cologne/Koenigsforst-Marathon**

Startnummern Die Startnummern werden im Albertus-Magnus-Gymnasium ausgegeben: Am **Samstag 16.03. zwischen 13.00 und 15.30 Uhr** und am **Sonntag 17.03. ab 8.00 Uhr bis 11.15 Uhr.**

Medaille Das edle Sammlerstück ziert beim 50. Königsforst-Marathon der Uhu.

Verpflegung Verpflegungstische mit Wasser, Dextro Energy, Cola (nur bei M+U) und Energieriegel stehen ca. alle 5,5 km im Wald bereit. Für Marathon und Ultra stehen zusätzlich nach der 1. bzw. 2.Runde in Ziel-Nähe Durchlauftische, auch für Eigenverpflegung, parat. Im Ziel wartet auf alle Finisher*innen ein erfrischendes Krombacher 0,0% in verschiedenen Sorten.

Ergebnisse Zielzeit-Prognosen und vorläufige Platzierungen sind im Liveticker bereits während der Veranstaltung abrufbar. Die finalen Ergebnisse sind ab 18 Uhr verfügbar.

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 18.00 Uhr herunterladen und ausdrucken.

Siegerehrung Die Top 3 m/w der Gesamtwertung je Lauf erhalten vor Ort Sachpreise und eine gravierte Holzstele aus Hartholz. Die Ehrungen finden eine Stunde nach dem Zieleinlauf der TOP 3 auf der Bühne in der Aula des AMG statt.

Altersklassen Alle AK-Siegerinnen und -Sieger und die Sieger-Teams erhalten einige Tage nach dem Lauf ihre personalisiert gravierte Holzstele per Post zugesandt.

Zielschluss **Gemeinsamer Zielschluss aller Wettbewerbe ist 16:30 Uhr**

Ausrichter: TV Refrath running team – www.tvr-running.de
Leitung: Jochen Baumhof – Kontakt: jochen.baumhof@lauf-lauf.com