



## Die Tradition lebt – dein 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 2025 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.

### ► Starke Master-Rekorde im Königsforst

Seit über 50 Jahren ist der Königsforst-Marathon eine Strecke, die viele Läufer\*innen 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 Abwechslung zu City-Läufen. Den Marathonis bieten wir 6:25 Stunden Lauf-Zeit.

### ► 5. Köfo-Ultralauf über 63,3 km – erweiterte Zielzeit: 7:45 Stunden

Du willst mehr Königsforst? – Sehr gerne: Willkommen zum Köfo-Ultra-Lauf über 63,3 km. Du startest um 9.00 Uhr. **Du musst vor 14.00 Uhr in die 3.Runde laufen.** Zielschluss ist um 16.45 Uhr. Wer nach einer Runde (HM) oder zwei Runden (M) nicht weiterlaufen möchte oder kann, der/die wird mit der Netto-Zeit in die Ergebnisliste aufgenommen und erhält die verdiente Finisher-Medaille. **Gewinnen in der Gesamt- oder Altersklassenwertung beim Halbmarathon oder Marathon kannst du allerdings nicht.** – Übrigens: Wir messen auch deine 50km Zwischenzeit für die deutsche 50km-Ultralauf-Bestenliste.

### ► 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.

**3er-TEAM-WERTUNG:** Vereinstams werden als Dreier-Mannschaft gewertet. **Die Wertung erfolgt als Gesamtzeit aller drei Teammitglieder.** Das Resultat könnt ihr dann auch an den DLV für die Bestenliste melden, falls ihr DLV-Startpass-Nummern habt.

**FAMILY&FRIENDS WERTUNG:** Als Freundes- oder Familien-Team melden und laufen – das geht auch ohne Verein. Gebt euch einfach 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 und gemeinsam loslaufen.

**JUGEND-STAFFEL:** Zu dritt absolviert der Nachwuchs den Halbmarathon als Staffel-Team. **Start ist um 11.10 Uhr.** Die Wechsel erfolgen an der Schutzhütte ‚Am Dicken Stock‘ (km 8) und am Ende des Rennweg (km 13). Startberechtigt sind alle gut trainierten Jugendlichen (Jg. 2008-2014). Aufsicht und Verantwortung liegen bei der benannten Betreuungsperson. Es wird nach Geschlecht getrennt gewertet. Geehrt werden die TOP 3 Staffeln. **Das Startgeld beträgt 24€.** Für die Jugend-Staffel-Wertung gibt es Sachpreise, aber keine Rekord-Prämien.

### ► Schlauchtuch, Funktionsshirt und Startnummer 2025

Hochwertige Funktionsshirts und Schlauchtücher aus recyceltem PET können bei der Anmeldung mitbestellt werden. Personalisierte Startnummern mit dem eigenen Vornamen erhalten alle Meldungen bis Sonntag, 09.03.25 um 23.59 Uhr.

# 51. Königsforst-Marathon am 16. März 2025

RUN GREEN - RUN HAPPY

**09.00 Uhr**

**Start 63,3km Ultralauf** (alle gemeinsam)

**10.00 Uhr**

**Start Marathonlauf** (schnellste 16% der Meldungen)

10.10 Uhr | 10.20 Uhr

weitere Startwellen nach Zielzeiten (je 42% der Meldungen)

**11.00 Uhr**

**Start Halbmarathonlauf** (schnellste 20% der Meldungen)

11.10 | 11.20 | 11.30 | 11.40 | 11.50 Uhr

weitere Startwellen nach Zielzeiten (je 16% der Meldungen)

**Startblöcke und Wertung:** Die Wertungs-Reihenfolge der ersten 10 Plätze aller Wettbewerbe ergibt sich gemäß DLV aus der Brutto-Zeit. Diese läuft für den **Ultralauf ab 09.00 Uhr**, für den **Marathon ab 10.00 Uhr** und für den **Halbmarathon ab 11.00 Uhr**. Hier gibt es ganz vorne jeweils eine Start-Zone für die schnellsten Athlet\*innen. **Zielschluss für alle Distanzen: 16.45 Uhr.**

Für die Verbesserung eines Gesamt-Streckenrekordes erhältst du eine **Prämie von 250€** und einen **Freistart für den 52. Königsforst Marathon 2026**. Wer einen Streckenrekord in einer Masters-AK ab AK 40 aufwärts neu aufstellt oder verbessert, die/der erhält ebenfalls einen Freistart für März 2026 und eine Prämie von 50€.

<b>Startgelder</b>	<b>bis 31.12.24</b>	<b>01.01.25 bis 15.02.25</b>	<b>16.02.25 bis 13.03.25</b>
HM – Jugend-Staffel (30 Plätze)		24 €	
Halbmarathon 21,1 km	35 €	40 €	45 €
als Teammeldung (-10%)	je 31,50 €	je 36 €	je 40,50 €
Marathon 42,2 km	40 €	45 €	50 €
als Teammeldung (-10%)	je 36 €	je 40,50 €	je 45 €
Köfo-Ultralauf 63,3 km	45 €	50 €	55 €
als Teammeldung (-10%)	je 40,50 €	je 45 €	je 49,50 €

**Meldungen**

Bis zum Startplatz-Limit online, maximal **bis Donnerstag, den 13. März 2025 um 23.59 Uhr**. Deine Wunsch-Startnummer kannst du für 3€ zubuchen.

**Nichtantreten**

Keine Startgeld-Erstattung. 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 nicht erlaubt. Bei einer Benutzung kann eine Disqualifikation erfolgen. Vielen Dank für deine Kooperation und dein Verständnis im Sinne der Sicherheit aller Läufer\*innen.

**Laufstrecke**

DLV-vermessener 21,1km-Rundkurs durch das Naturschutzgebiet über eine, zwei oder drei Runden. Die Laufstrecke ist mit Sägemehl markiert. An allen Abzweigungen stehen Posten. Beim km10,5, km31,6, km52,8 **und km50** finden Zwischenzeit-Messungen statt.

**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 15.03. zwischen 13.00 und 15.30 Uhr** und am **Sonntag 16.03. ab 8.00 Uhr bis 11.40 Uhr**.

**WC + Verpflegung**

Ein Dixi-WC und Verpflegungstische mit Wasser, Dextro Energy, Energieriegel für alle, sowie Cola ab der 2.Runde, stehen an allen VP bereit. Für Marathon- und Ultralauf steht in Ziel-Nähe ein Durchlauftisch, auf den auch Eigenverpflegung platziert werden kann. Im AMG erhältst du nach dem Zieleinlauf wie gewohnt spezielle Erfrischungen „Made by Königsforst-Marathon“.

**Medaille**

Das edle Sammlerstück des Jahres 2025 erhältst du nach dem Zieleinlauf im AMG.

**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 als Ø-Zeit aller Teammitglieder. Die **Jugend-Staffeln** teilen sich den Halbmarathon zu dritt (8km+5km+8,1km) und starten um 11.10 Uhr.

**Urkunde**

Die Urkunden kannst du dir am Lauftag ab 18.00 Uhr herunterladen und ausdrucken.

**Siegerehrungen**

Die Top 3 m/w der Gesamtwertungen je Lauf erhalten vor Ort Sachpreise und eine gravierte Holzstele aus Hartholz. Die Ehrungen finden etwa eine Stunde nach dem Zieleinlauf der TOP 3 auf der Bühne in der Aula des AMG statt. Alle AK-Siegerinnen und -Sieger ab AK 40 aufwärts erhalten einige Tage nach dem Lauf ihre personalisiert gravierte Holzstele per Post zugesandt.

**Zielschluss**

**Ende aller Wettbewerbe ist um 16:45 Uhr.** Danach werden die Straßen freigegeben.

Ausrichter: TV Refrath running team – [www.tvr-running.de](http://www.tvr-running.de)

Leitung: Jochen Baumhof und Georg Husemann – Kontakt: [info@koenigsforst-marathon.de](mailto:info@koenigsforst-marathon.de)