

# Königsforst- Marathon 2020 10.-25. Oktober



## RUN GREEN – RUN VIRTUAL

### **Köfo-M 2020 Hybrid: real am 18.10. und virtuell 16 Tage in den Ferien**

Wir sind glücklich, genau wie ihr, dass unser Schutzkonzept von allen Behörden genehmigt wurde. Leider ist die maximale Teilnehmerzahl des realen Laufes am 18. Oktober auf 999 Läufer begrenzt und seit Wochen ausgebucht. Wir wissen aber, dass noch viel mehr Ausdauersportler beim Königsforst-Marathon teilnehmen möchten. Daher bieten wir allen, die keinen Startplatz mehr bekommen haben oder am 18.10. nicht starten können oder wollen, eine Chance, die begehrte Finisher-Medaille doch noch zu erlaufen.

Wir „exportieren“ in diesem Jahr den Köfo-M zusätzlich und bieten euch zusätzlich den Laufklassiker im Rheinland als **RUN GREEN - RUN VIRTUAL** an. Lauft eure Distanz über 10 km, 21,1 km oder gar den kompletten Marathon über 42,2 km in der Heimat, im Urlaub, auf der Geschäftsreise solo oder mit Freunden. Am liebsten natürlich **RUN GREEN RUN HAPPY** in der Natur. Für die virtuelle Variante habt ihr in den Herbstferien (NRW) satte 16 Tage Zeit. Ihr könnt euch bis zum letzten Tag am 25.10. online registrieren und eure Daten eingeben.

Eure Leistung ermittelt ihr mit eure GPS-Uhr oder eurer Laufapp. Auch eine normale Stoppuhr reicht, wenn ihr z.B. auf einem vermessenen Kurs lauft. Eure Laufdistanz und -zeit tragt ihr über einen persönlichen Zugang, den ihr mit eurer Meldebestätigung bekommt, ein und ladet eure GPS- oder App-Daten hoch. Alternativ ist auch ein manueller Eintrag ohne Datentransfer möglich. Auch per Mail an [support@cologne-timing](mailto:support@cologne-timing) können Laufdaten übermittelt werden.

#### ► **Sammlerstück: die Finisher-Medaille**

Für 12,- Euro Startgeld gibt es für alle Sammler und Jäger die hochwertige Königsforst-Marathon Medaille, in diesem Jahr mit Aris dem Wüstenbussard, per Post zugesandt. Zusätzlich dürft ihr euch über eine pdf-Start-Nr., eine schicke Urkunde und eine separate Ergebnisliste freuen. Von eurem Startgeld spenden wir 1,- Euro pro Meldung an die Bergische Greifvogelhilfe.

#### ► **NEU: Multifunktions-Schlauchtuch**

Ihr könnt zusätzlich auch das neue attraktive Köfo-M Multifunktions Tuch (perfekt als Mund-Nase-Schutz) aus recyceltem PET bestellen. Auf der Vorderseite schaut unsere Uhu-Dame Momo alle an. Leider kann sie euch in diesem Jahr nicht persönlich begrüßen. Im Preis von 10,- € ist der Versand, wegen der Lieferzeit leider erst ab der 43. KW, bereits enthalten.

#### **Teilnehmer-Funktionsshirt 2020 noch vorrätig**

Es sind aktuell noch 60 Köfo-M-Shirts in allen Damen- und Herrengrößen (außer XXL) von 2020 zu haben. Mit einer Mail an [jochen.baumhof@lauf-lauf.com](mailto:jochen.baumhof@lauf-lauf.com) könnt ihr dieses Schmuckstück ebenfalls aus recyceltem PET für 18,- Euro inkl. Versandkosten ab sofort bestellen und beim RUN VIRTUAL anziehen. Den hochwertigen Sublimationsdruck ziert in diesem Jahr die Eule Momo. Auch ältere Finishershirts könnt ihr noch für 15,- Euro inklusive Porto (Größe bitte anfragen) bestellen. Die Shirts werden euch umgehend zugesandt.

Mit laufenden Grüßen – **RUN GREEN RUN VIRTUAL** – euer TV Refrath running team

# Ausschreibung **RUN GREEN – RUN VIRTUAL 2020**

Termin	Samstag, 10.10. bis Sonntag 25.10. ( NRW Herbstferien )
Lauf-Zeitfenster	Laufdaten können ab dem 10.10. eingegeben und bis zum 25.10. / 23.59 Uhr hochgeladen werden
Laufzeiten	24 Stunden am Tag ... jeder nach seinem individuellen Biorhythmus ...
Laufstrecken	wann und wo ihr wollt: 10 km, 21,1 km und / oder 42,2 km. Hinweis: Achtet auf ein Gelände mit gutem GPS-/ Handy-Empfang.
Zeitmessung	mit GPS- oder Stoppuhr oder ihr messt eure Laufzeit per Handy-Lauf-App.
Online-Anmeldung	<a href="http://www.koenigsforst-marathon.de/anmeldung-virtual/">www.koenigsforst-marathon.de/anmeldung-virtual/</a>
Laufdaten	Die Laufzeit pro Distanz gibt jeder Teilnehmer manuell selbst ein. Ihr bekommt einen persönlichen Eingabe-Code mit der Bestätigungsmail. Die Leistung wird z.B. als gpx. Datei hochgeladen oder per Mail gesandt an support@cologne-timing.de.
Startnummer	Wir mailen euch eine schicke, personalisierte Start-Nr. als pdf.Datei zu, die ihr ausdrucken könnt, aber bei eurem Lauf nicht unbedingt tragen müsst.
Teilnehmergebühr	12,- Euro pro Meldung, inklusive einer hochwertigen Finisher-Medaille mit Versand, personalisierte Startnummer sowie eine digitale Urkunde. Wir spenden zudem pro Teilnehmer 1,- Euro an die Bergische Greifvogelhilfe von Dirk Sindhu.
Ergebnisse	Es gibt ein finales Ranking für alle drei Distanzen: 10 km – 21,1 km – 42,2 km
Urkunde	könnt ihr euch ab dem 26.10. über die E-Liste herunterladen und ausdrucken.
Altersklassen	Es gibt eine Extra-Wertung mit dem Alters-Leistungsrechner (Age Graded Calculator ). Eure Leistung wird mit einem Altersfaktor nach Jahrgang umgerechnet. Es wird spannend sein, welche AK's dann die Nase vorn haben .... !
Teilnehmer Shirt 2020 Edition	aus recyceltem PET-Flaschen gefertigte Funktions-Shirt (Damen+Herrengrößen) kostet 18,- Euro inklusive Versand - solange der Vorrat reicht. Ältere Köfo-M Shirt sind ebenfalls noch für 15,- € inkl. Porto verfügbar. Bestellung und Anfrage bitte per Mail an jochen.baumhof@lauf-lauf.com
MFT-Schlauchtuch	Das Multifunktionsstuch kann für 10,- Euro (inkl. Versand) bei der online-Anmeldung mitbestellt werden. Versand ab der 43. KW frei Haus. Auch von jedem verkauften Schlauchtuch werden 1,- Euro an die Greifvogelhilfe gespendet.
Anmeldung	online über die Meldemaske unseres Zeitnehmers cologne timing, Köln.
Siegerehrung	Eine Ehrung ist natürlich nicht wie gewohnt vor Ort möglich. Wir werden den Top 3 m/w der finalen Ergebnisliste aller drei Distanzen einen wertvollen Sachpreis per Post zusenden. Lasst euch überraschen.

Wir drücken euch die Daumen und hoffen, dass ihr bei eurem Sololauf oder im Laufteam beim ersten **RUN GREEN – RUN VIRTUAL** viel Spaß und Erfolg habt.