

Königsforst- Marathon 2020

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



RUN GREEN – RUN VIRTUAL

▶▶▶ **wird verlängert bis zum 6. Dezember**

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 nun bis zum Nikolaustag, Sonntag, 6. Dezember Zeit. Ihr könnt euch bis zum letzten Tag am 6.12. 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 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 Multifunktionsstuch (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 nur noch wenige Köfo-M-Shirts in Da- und He-Größen von 2020 zu haben. Mit einer Mail an jochen.baumhof@lauf-lauf.com könnt ihr dieses Schmuckstück aus recyceltem PET für 18,- Euro inkl. Versandkosten bestellen. Ältere Marken-Finishershirts von Erima und Cona aus den Jahren 2016-2019 sind noch fast in allen Größen auf Lager. Diese kosten 15,- Euro inklusive Porto (Größen und Fotos bitte anfragen). 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	► final verlängert bis Sonntag, 6.12.2020
Lauf-Zeitfenster	Laufdaten können ab dem 10.10. eingegeben und bis zum 6.12. / 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	www.koenigsforst-marathon.de/anmeldung-virtual/
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 (nur noch Restbestand) 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.
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.