

Teilnehmer - INFOS



18.10.2020 – 46. Königsforst-Marathon **RUN GREEN – RUN HAPPY**

In Kurzform möchten wir euch über alle Abläufe und wichtigen Regeln informieren.

STARTNUMMERN – ABHOLUNG

Samstag, 17.10. von 10-18 Uhr in der Aula des Albertus-Magnus-Gymnasiums
Kaule 3-15 in 51429 Bergisch Gladbach-Bensberg

Sonntag, 18.10. ab 8 Uhr in zwei Grundschulen unterhalb des Busbahnhofes Bensberg
Halbmarathon: Zugang nur von der Gartenstraße / U-Bhf-Ausgang
Ausgang über die Eichelstraße
Marathon: Zu- und Ausgang über die Kauler Str. unterhalb der Tiefgarage

Fragebogen und Erklärung Jeder TN bekommt einen SARS Fragebogen und eine Erklärung zugemailt. Diese beiden Formulare **MÜSSEN** bei Abholung der Start-Nr. unbedingt sorgfältig ausgefüllt mitgebracht und abgegeben werden.
▶ Wer diesen Bögen nicht bei hat, bekommt keine Startnummer !

Kontrollband Mit der Start-Nr. erhält jeder Läufer ein Armband zur Einlasskontrolle zum jeweiligen Startblock. An den Checkpoints wird Kontrollpersonal eingesetzt.

Schlauchtuch wir haben eine begrenzte Zahl von Multifunktionstücher in einem schicken Königsforst-Marathon Design aus recyceltem PET fertigen lassen. Diese werden vor Ort für 10,- Euro verkauft. Dieses MFT könnt ihr als Mund-Nase-Schutz tragen. Bitte bringt den Kaufpreis passend mit.

Startnummer die Start-Nr. ist diesem Jahr etwas größer als gewohnt. Denn neben der Nr. seht ihr zwei QR-Codes. Diese werden für eine sehr schnelle Sortierung eurer Bilder von unserem Fotografen sportline.de und getpica benötigt. Jede Läuferin, jeder Läufer bekommt seine persönliche Fotogalerie mit Datenschutz !

Startzeiten – Startblöcke

Startzeiten

▶ Block A = 10.00 h	alle Blöcke sind in 10 Gruppen unterteilt Block und Gruppe findet ihr auf eurer Start-Nr. und auf der Webseite unter Teilnehmer ! wichtig: unbedingt einen MNS tragen ... wer keinen Mund-Nase-Schutz trägt, wird disqualifiziert !
▶ Block B = 10.15 h	
▶ Block C = 10.30 h	
▶ Block D = 10.45 h	

Hinweis Die Startblöcke C + D und die Einzelgruppen rücken nicht nach !
Helfer heben das Trennband und die jeweilige Gruppe läuft los

Toiletten werden auf dem Gelände und entlang der Startblöcke aufgestellt.

Taschen wir werden keine Taschenaufbewahrung anbieten. Daher bitten wir euch, am Auto umzuziehen und die Sachen dort zu deponieren. Wer mit dem ÖPNV anreist, fragt bitte bei Start-Nrn-Ausgabe nach.

Hygiene und AHA-Regel

Landauf-Landab wird die so wichtige AHA-Regel eingefordert. Wir sind als Veranstalter darauf angewiesen, dass ihr Abstand – Hygiene – Alltagsmasken auch vor- und nach eurem Marathonlauf auch beherzigt. Nur so kann es gelingen und wir hoffen, dass der 47. Königsforst-Marathon am 21. März auch wieder stattfinden kann. An vielen Punkten bei der Startnummern-Ausgabe, in den Startblöcken als auch im Ziel werden wir Desinfektionsmittel bereitstellen. Wir danken unserem Hygiene-Sponsor CENTERSHOP mit seinen vielen Filialen in ganz NRW.

► **Wir setzen auf euer Verantwortungsbewusstsein und eure Disziplin ...
Die sollte uns fleißigen Kilometersammlern ja nicht fremd sein !**

ANREISE

Wir predigen im Sinne CO₂- Vermeidung normalerweise die Anreise mit dem ÖPNV. **Doch in diesem Jahr ist die Anfahrt mit dem PKW von Vorteil**, weil es keine Umkleidekabinen gibt und auf und um das Startgelände Massen- und Rudelbildung vermieden werden soll. Daher plant eure Anfahrt in diesem Sinne überlegt und ohne Stress. Parkflächen von großen Märkten wie OBI, Lidl, Aldi oder der Firma Astro Strobel (siehe Info-Tafeln auf der Webseite) sind freigegeben.

Heißer Tipp ► der Park & Ride- Tiefgarage mit 112 Stellplätzen der KVB an der Kauler Straße unterhalb des Busbahnhofes Bensberg !

Zuschauer und Begleitpersonen sind weder bei der Startnummern-Ausgabe noch im abgesperrten Raum der Startblöcke um das AMG zugelassen. Wir bitten daher von einer Anreise abzusehen und bitten um euer Verständnis.

Regen Falls es regnen sollte, bringt alte, regenfeste Kleidung oder einen Müllsack mit. Auch bei schlechtem Wetter sollen dichte Ansammlungen auch bei An- und Abreise vermieden werden. Wir hoffen auf euer Verständnis und eure Disziplin.

Umkleide und Duschen können wir leider nicht anbieten.

Massage dieser Service fällt auch dem Corona-Konzept zum Opfer.

Sanitäter der ASB wird wie gewohnt auf Strecke an 3 Verpflegungspunkten als auch direkt im Start und Ziel präsent sein und im Bedarfsfalle Erste Hilfe leisten.

VERPFLEGUNG

Strecke auf der 21,1 km großen Schleife durch den Königsforst werden 4 Verpflegungspunkte aufgebaut: km 4,5 / 9,5 / 13,7 und km 17 für die HM-Läufer
Für die Marathonläufer (km 21,2 / 25,5 / 30,8 / 35,0 / 38,1) werden zusätzlich Cola und Energieriegel gereicht.

Im Ziel **bitte setzt euren MNS gleich nach dem Zieleinlauf wieder auf !**
Falls dieser nicht mehr zur Hand ist, halten wir einfach MNS Masken bereit.

Medaillen **dann habt ihr eure Finisher-Medaille verdient !!** Die edlen Stücke liegen rechts und links im Zielauslauf auf Tischen aus. Nehmt sie euch und ehrt euch in diesem verrückten Jahr ausnahmsweise einmal selbst

- Futter** Im Ziel liegen für jeden aus: je 1 Apfel, Müsliriegel, Nussmischung
Marathonläufer zusätzlich: je 1 Energieriegel und 1 Banane
Wir danken unserem Obst-Sponsor EDEKA Breidohrs Frischecenter
- Getränke** Wasser, Dextro Energy und eine warme Brühe aus bereit gestellten Thermoforen.
- Krombacher** auch in diesem Jahr bieten wir euch dank dem Sponsoring der Krombacher Brauerei wieder je 1 Flasche 0,0% Pils, Weizen, Radler oder Grapefruit an.
Auf dem Vorplatz und an den Ausgängen stehen Kästen für leere Flaschen.
- Ausgang** auch wenn ihr glücklich und geschafft seid: **Wir bitten euch, nach der Verpflegung zügig den Zielauslauf Richtung Checkpoint A zu verlassen.**
Nur so lassen sich dichtgedrängte Ansammlungen weitestgehend vermeiden.

Siegerehrungen

- Top 6** Die Ehrungen fallen zwar nicht ganz aus, sind aber auf der großen Aula-Bühne nicht wie gewohnt möglich. Die Top 6 Frauen und Männer im Zieleinlauf (HM + M) erhalten ein Platzierungskärtchen. Auf der Treppe vor dem AMG-Haupteingang wird es dann im kleinen Rahmen eine Ehrung geben. Neben den Holzstelen stehen hochwertige Sachpreise von unserem Partner Bunert – Der Kölner Laufladen und der Schweizer Firma ON – running on clouds – zur Verfügung.
- Altersklassen** Ehrungen müssen diesmal leider ausfallen.
In der Ergebnisliste wird es jedoch wie gewohnt eine AK-Wertung geben.
- Ergebnisse** Dank dem Service unseres Zeitnehmers cologne-timing stehen alle Ergebnisse als Live-Ticker direkt und um Ziel für jeden Läufer zur Verfügung. Auf große Bildschirme müssen wir in diesem Jahr verzichten.
- Urkunden** Über die Ergebnisse kann sich jeder Finisher seine Urkunde ausdrucken.
- Nettozeiten** Durch das block- und gruppenweise Startprocedere wird nur die Nettozeit angegeben. Die Siegerehrungen erfolgen jedoch vor Ort nach Zieleinlauf.
- Pläne** Schaut bitte auch auf unsere Webseite **www.koenigsforst-marathon.de**
Dort findet ihr alle wichtigen Pläne zum Ausdruck.

Das sind sehr viele Informationen. Wir hoffen trotzdem, dass alle Zeilen und die Pläne verständlich sind. Es kann sein, dass wir hier und da improvisieren müssen.

Wir geben unser Bestes: von Läufer für Läufer und hoffen, dass die notwendigen Maßnahmen von allen Helfern, Dienstleistern und begeisterten Langstreckenläufern beherzigt werden.

In diesem Sinne – euch allen viel Spaß und Erfolg !

RUN GREEN - RUN HAPPY

Euer TV REFRATH running team

www.koenigsforst-marathon.de