

RUN GREEN

RUN HAPPY DAYS

14. | 21. | 28.03.2021

47.

21,1 + 42,2 km

erlebe die grüne Lunge von Köln

Königsforst-Marathon



Was 1973 in sehr überschaubarem Umfang und Rahmen begann, entwickelt sich seit Jahren zu einer guten Adresse in Sachen Landschaftslauf. Der Veranstalter, TV Refrath seit 2014, wirbt mit der grünen Lunge von Köln, deren Wege sich für die LäuferInnen, mit autobahnähnlichen Charakter, entwickelt haben. Davon profitieren alle Menschen im Einzugsgebiet des Königsforstes, zu Fuß, als Wanderer, Walker, mit Rädern, Kinderwagen, Skates, zu Pferd und eben als Läufer.

Mit bundesweiter Ausstrahlung eigentlich ein Klassiker im Frühjahr, musste in diesem Jahr auf den Herbst ausgewichen werden, in der Hoffnung, dass man sie lässt – laufen.

Um den Anforderungen an die jeweils herrschenden Schutzbedingungen zu erfüllen, wurde auf die Kurzstrecken und leider auch Kinderläufe verzichtet und letztlich nur der Halbe und der Ganze, aber auch ein Ultra-Marathon angeboten. Das ist nicht wenig und für Viele schon zu viel bzw. zu lang. Hinzu kommt, dass man im Kölner Umland keine Höhenunterschiede (also „Berge“) erwartet, aber dann doch, spätestens in der 2. Runde, beim Marathon mit sich, der Strecke und allem kämpft, was hindert voran zu kommen. Die Grafik zeigt auf, dass der Kurs zwischen 75 und 160 m pendelt bzw. verläuft. Das zeitweise feuchte Wetter hat zudem die

Strecke etwas crossiger gestaltet, als im Prospekt zu sehen. Einer, wohl aus Wuppertal oder Remscheid, klagte über zu wenig Zuschauer, deren Anfeuerung er so dringend vermisst hat!

Rechts ist Martin

Das ist im Wald, mit einer Bewohnerdichte von 2,5 Wildschwein und 1,3 Reh aber nicht zu erwarten.

Im Ziel war das u.a. bei den KönigsforstErstTätern das beherrschende Thema und der Grund, warum es so und nicht anders ausgegangen ist.

Obwohl mit Steinfurt, Bottrop und Rursee 3 ähnliche Veranstal-



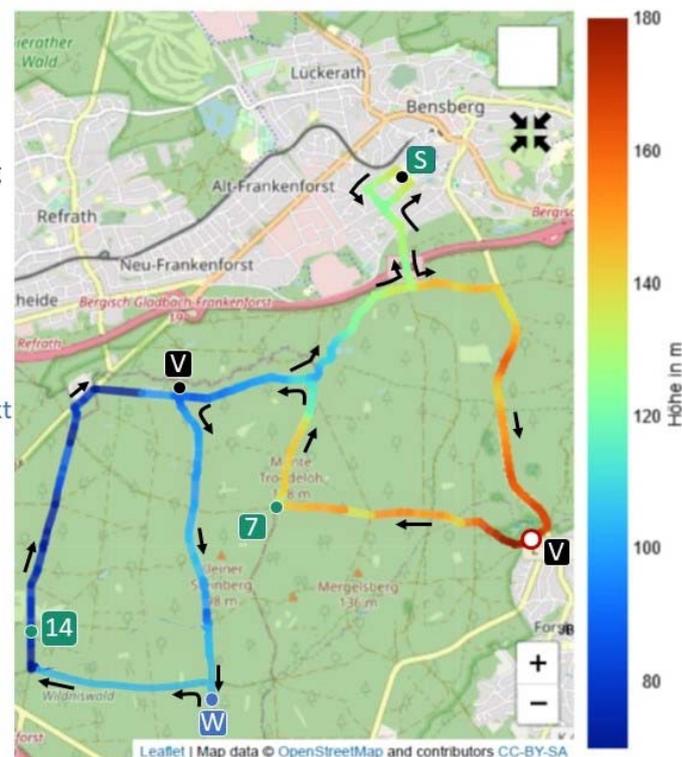
S Start + Ziel

V Verpflegung
Km 4,5
km 9,5
km 17

W Wendepunkt
Rennweg
km 11,7

km-Marker
7
14

Strecken-Gipfel
O



Die Strecke als GPX-Download: https://www.veedelrun.de/gpx-viewer#Koenigsforst_HM





Franz mit Tochter Ramona

Überwiegend hielten sich alle an die Vorgaben des Ausrichters und übten sich im Schlangestehen oder verkrochen sich in ihr Auto, um Textilwechsel durchzuführen. Der Innenhof des AMG war zu

tungen am gleichen Tag um die Laufkundschaft buhlten, war man mit 1400 Anmeldungen sehr zufrieden. Dass letztlich nur um die 1000 den Weg nach GL-Bensberg fanden ist einer ganzen Palette von Gründen geschuldet. Nicht fernblieben **Ilse, MartinO, Burkhard, Franz, (Ramona) und Klaus2** sowie Alex und Waldemar im MAR, aber nicht für die LLG

am Start. 1000 gemeldet, knapp 800 gestartet, 730 angekommen im HM.

Da es einen Ultra-Marathon im Rahmen dieser Veranstaltung bisher nicht gegeben hat, will ich darauf kurz eingehen, wobei kurz für die Streckenlänge $3 \times \text{HM} = 63,3 \text{ km}$ wahrlich nicht zutrifft. Man muss sich als Läuferin im Training schon eine außerordentliche Sattelfestigkeit erarbeitet haben, um dieser Streckenlänge – laufend – gewachsen zu sein. Um die 70 Gemeldete trauten sich das zu, was echt hervorzuheben ist. Das bei einigen die Augen größer waren als der Bauch, respektive die läuferische Potenz und innere Festigkeit aus zu vielen theoretische Anteilen bestand, darf man annehmen, denn nur knapp über 20 sahen das Zielband.



Ilse schreibt:



Die ersten Kilometer im Königsforst liefen bei mir prima, die Gruppe, in der ich gestartet war, lief etwa mein Tempo, manche konnte ich noch überholen ohne zu schnell zu werden. Schon bald war der legendäre Monte Troodelöh bezwungen und es ging abwärts. Viele Zuschauer am Rand sorgten für tolle Stimmung. Die komplette erste Runde lief prima, immer hatte ich Läufergruppen, mit denen ich ein großes Stück gemeinsam lief. Dann hoch ins Ziel, hier kamen mir schon Alex und Waldemar entgegen, die sich schon auf die zweite Runde gemacht hatten. Ich machte langsam berghoch, wollte ich doch noch Kraft für die nächste Hälfte sparen. Kurzer Stop an der Verpflegungsstation dann ging es bergab auf die 2. Runde. Genau dann



Nun ist wohl keinem entgangen, dass speziell im Oktober nahezu alle größeren Laufveranstaltungen abgesagt werden mussten, weil man keine Genehmigung bekam oder die Auflagen einfach nicht erfüllen konnte oder wollte. Die Königsförster haben ihre Konzepte mehrfach angepasst, anpassen müssen und letztlich als letzte Lösung durchgesetzt, dass ALLE im Veranstaltungsgelände eine Maske zu tragen haben, was durchaus eine zielführende Variante war.



setzte ein heftiger Regenschauer ein, ich zog wieder meine Regenjacke an. Ein dummer Schritt und ich trat in eine Senke, was zu einem (leichten) Krampf führte. Und dann dieser dumme Gedanke: Ich könnte jetzt Schluss machen und nach Hause fahren. Leider setzte sich dieser Gedanke in meinem Kopf fest, ich nahm wahr, dass jetzt kaum noch Läufer auf der Strecke waren Sollte ich

Königsforst Marathon

Seit 1973 run green - run happy

Alle Siegerinnen seit 1973

Halbmarathon Jahr Marathon

Silke Schneider	1:27:21 h	2021			
Silke Schneider	1:29:37 h	2020			
Adele Blaise-Sohnius	1:25:07 h	2019			
Kristina Roth	1:29:14 h	2018			
Silke Schneider	1:28:47 h	2017			
Julia Kümpfers	1:24:29 h	2016			
Liz Roche	1:28:21 h	2015			
Jaqueline Funke	1:29:09 h	2014			
Jaqueline Funke	1:29:01 h	2013			
Rike Westermann	1:24:23 h	2012			
Jutta Schmitz	1:33:06 h	2011			
Marion Eschweiler	1:29:21 h	2010			
Jaqueline Funke	1:35:34 h	2009			
Theresa Körtgen	1:28:28 h	2008			
Keine Veranstaltung wegen Sturm „Kyrill“					
Sigrid Zündorf	1:34:05 h	2006			
Stefanie Glasenapp	1:35:27 h	2005			
Birgit Lennartz-Lohregel	1:29:46 h	2004			
Annette Weiss	1:24:28 h	2003			
Ulla Rosen	1:26:31 h	2002			
Astrid Benöhr	1:32:57 h	2001			
Ulla Rosen	1:24:24 h	2000			
Ulrike Steeger	1:27:35 h	1999			
Birgit Lennartz-Lohregel	1:27:33 h	1998			
Sandra Schönbach	1:22:34 h	1997			
Sandra Schönbach	1:25:48 h	1996			
Ute Jenke	1:22:51 h	1995			
Monika Bach	1:26:17 h	1994			
Petra Maak (geb. Sander)	1:17:57 h (S-Rekord)	1993			
Petra Maak (geb. Sander)	1:18:38 h	1992			
Birgit Reefschläger	1:18:53 h	1991			
Rosemarie Köhler	1:25:05 h	1990			
Kirsten Fischer	1:26:37 h	1989			
Anke Breitenbach	1:22:42 h	1988			
14 km: Sabine Weiss	0:55:28 h	1987			
Sabine Weiss	1:23:43 h	1986			
Sabine Weiss	1:23:43 h	1985			
Barbara Berk	1:22:47 h	1984			
Birgit Lennartz-Lohregel	1:20:27 h	1983			
Petra Maak (geb. Sander)	1:23:59 h	1982			
Lilo Köllen	1:24:49 h	1981			
Lilo Köllen	1:24:50 h	1980			
Petra Niklas	1:24:23 h	1979			
Lilo Köllen	1:30:03 h	1978			
Waltraud Kopatz	1:34:57 h	1977			
Anneliese Ohm	1:33:42 h	1976			
Sigrun Schumacher	1:33:22 h	1975			
Rosemarie Augustiak	1:40:10 h	1974			
kein Halbmarathon		1973			
kein Halbmarathon					
Doris Marquardt	3:08:40 h				
Nele Alder-Baerens	3:08:10 h				
Michaela Nicht	3:21:03 h				
Susanne Loewen	3:27:20 h				
Susanne Schulze	2:56:23 h				
Annabel Diawuoh	3:24:04 h				
Carmen Otto	3:19:12 h				
Annabel Diawuoh	3:20:13 h				
Antje Möller	3:10:50 h				
Annabel Diawuoh	3:21:48 h				
Gudrun Schlyns	3:27:22 h				
Karin Meuser	3:31:53 h				
Anne Steaves	3:15:19 h				
Birgit Lennartz-Lohregel	3:17:36 h				
Irina Kretschmann	3:13:10 h				
Susanne Beisenherz	3:36:18 h				
Carmen Otto	3:19:43 h				
Astrid Benöhr	3:14:56 h				
Astrid Benöhr	3:21:50 h				
Ulrike Steeger	3:21:42 h				
Ulrike Steeger	3:19:19 h				
Astrid Benöhr	3:14:53 h				
Birgit Kieven	3:11:44 h				
Nicole Kresse	2:57:28 h				
Birgit Lennartz-Lohregel	3:09:53 h				
Astrid Benöhr	3:08:42 h				
Birgit Lennartz-Lohregel	2:53:32 h (S-Rekord)				
Ulrike Steeger	3:12:49 h				
Ulrike Steeger	3:21:54 h				
Gisela Schneider-Endroweidt	3:09:00 h				
Angelika Böttcher	3:05:49 h				
Mausi Gantenbein	3:23:43 h				
Lilo Köllen	3:11:18 h				
Ursula Koether	3:22:17 h				
Sonja Mero	3:16:14 h				
Helga Weinbrenner	3:10:58 h				
Marion Keutgen	3:10:06 h				
Annemarie Hackhausen	3:19:41 h				
Ursula Koether	3:16:10 h				
kein Ergebnis					
Waltraud Wollenberger	3:17:25 h				
Margret Zeibe	3:45:12 h				
Cerda Reinke	3:17:15 h				
Marlene Spira	3:31:30 h				
Gretel Meschede	3:20:58 h				
Gretel Meschede	3:20:42 h				
kein Marathon					
kein Marathon					
Lucia Preusker	4:08:00 h				

Königsforst Marathon

Seit 1973 run green - run happy

Alle Sieger seit 1973

Halbmarathon Jahr Marathon

Maciek Miereczko	1:12:32 h	2021			
Patric Starosta	1:15:17 h	2020			
Maciek Miereczko	1:14:31 h	2019			
Markus Mey	1:16:41 h	2018			
Maciek Miereczko	1:11:41 h	2017			
Arnar Pétursson	1:10:22 h	2016			
Dennis Klusmann	1:14:30 h	2015			
Dennis Klusmann	1:16:50 h	2014			
Sebastian Leins	1:18:28 h	2013			
Christoph Leisner	1:10:20 h	2012			
Sebastian Leins	1:14:07 h	2011			
Martin Köller	1:15:46 h	2010			
Andrej Bullach	1:18:14 h	2009			
Detlef Ellebrecht	1:12:53 h	2008			
Keine Veranstaltung wegen Sturm „Kyrill“					
Bernd Bücheler	1:16:10 h	2006			
Frank Röttgen	1:18:05 h	2005			
Sasa Perisic	1:13:48 h	2004			
Sasa Perisic	1:13:47 h	2003			
Frederique de Coninck	1:12:28 h	2002			
Olaf Möller	1:11:53 h	2001			
Lieven van Severen	1:13:21 h	2000			
Lieven van Severen	1:13:11 h	1999			
Patrick Küpper	1:16:02 h	1998			
Sasa Perisic	1:13:17 h	1997			
Axel Lüder	1:12:28 h	1996			
Andre Kirch	1:12:36 h	1995			
Olaf Schimmel	1:10:43 h	1994			
Martin Grüning	1:07:18 h	1993			
Olaf Kästner	1:10:46 h	1992			
Bernd Schüttler	1:13:07 h	1991			
Torsten Storch	1:08:11 h	1990			
Bernd Feldhoff	1:15:35 h	1989			
Herbert Einsiedel	1:11:05 h	1988			
14 km: Herbert Steffny	0:46:03 h	1987			
Andreas Cromm	1:10:47 h	1986			
Andreas Cromm	1:08:41 h	1985			
Michael Longthorn + Kurt Stenzel	1:06:40 h (S-Rekord)	1984			
Heinz Schneider	1:10:43 h	1983			
Peter Hermanns	1:10:28 h	1982			
Peter Morawski	1:09:30 h	1981			
Caren Detle	1:10:12 h	1980			
Klaus Orthen	1:08:37 h	1979			
Klaus Orthen	1:10:03 h	1978			
Günter Gortziel	1:10:49 h	1977			
Pierre Staelens	1:10:44 h	1976			
Jean Jacques Leray	1:16:50 h	1975			
kein Halbmarathon		1974			
kein Halbmarathon		1973			
Tom Peiter	2:46:06 h				
Dominik Fabianowski	2:24:39 h (S-Rekord)				
Nikl Johnstone	2:36:54 h				
Dominik Fabianowski	2:34:03 h				
Dominik Fabianowski	2:38:41 h				
Robert Wilms	2:43:36 h				
Moritz Kufferath	2:47:04 h				
Sascha Velten	2:49:34 h				
Till Schramm	2:41:37 h				
Jochen Kämpel	2:53:49 h				
Frank Hardenack	2:49:05 h				
Philipp Nawrocki	2:49:53 h				
Uwe Jungbluth	2:47:35 h				
Frank Dietrich	2:47:40 h				
Ralph Hettrich	2:53:08 h				
Jochen Kämpel	2:51:43 h				
Felix von Witsch	2:48:19 h				
Ernst Brüssel	2:53:13 h				
Uwe Totzke	2:42:49 h				
Ger Bodelier	2:40:58 h				
Martin Lohbreyer	2:47:11 h				
Holger Schieberle	2:38:03 h				
Peter Marke	2:43:22 h				
Arne Heuser	2:43:18 h				
Burkhard Lennartz	2:46:39 h				
Burkhard Lennartz	2:42:50 h				
Ernst Brüssel	2:38:11 h				
Burkhard Lennartz	2:33:24 h				
Ralf Kraus	2:36:02 h				
Ralf Kraus	2:43:11 h				
Burkhard Lennartz	2:34:29 h				
Heinz-Josef Fetten	2:39:35 h				
Christoph Kraeber	2:35:40 h				
Georg Stock	2:38:38 h				
Harald Sakowski	2:32:52 h				
Martin Lütchefeld	2:33:26 h				
Helmut Urbach + Georg Stock	2:36:21 h				
Helmut Urbach	2:38:33 h				
Jaques Smeets	2:34:35 h				
Klaus Krämer	2:29:29 h				
Alfons Everz	2:31:44 h				
Georg Stock	2:35:30 h				
Clovis Morales	2:33:40 h				
Helmut Urbach	2:31:02 h				
Josef Rombourse	2:29:44 h				
Helmut Urbach	2:28:00 h				
kein Marathon					
Helmut Urbach	2:25:46 h				

weiterlaufen und dann womöglich bei KM 25 oder 30 nicht mehr können. So entschied ich, den Lauf für heute zu beenden, trabte ins Ziel, holte meine Medaille und machte mich auf den Heimweg. Hm... keine Ahnung, ob das eine gute Entscheidung war. Vielleicht hätte ich es ja doch geschafft. Aber wenn der Kopf nicht mitspielt läuft es halt nicht. *Ilse*