

RUN GREEN

RUN HAPPY

Erlebt gemeinsam die grüne Lunge von Köln
mit Vereinscup | Family & Friends-Cup | Schulstaffel

21.1 km | 42.2 km | 63.3 km

Sonntag, 16. März 2025

51. Königsforst-Marathon

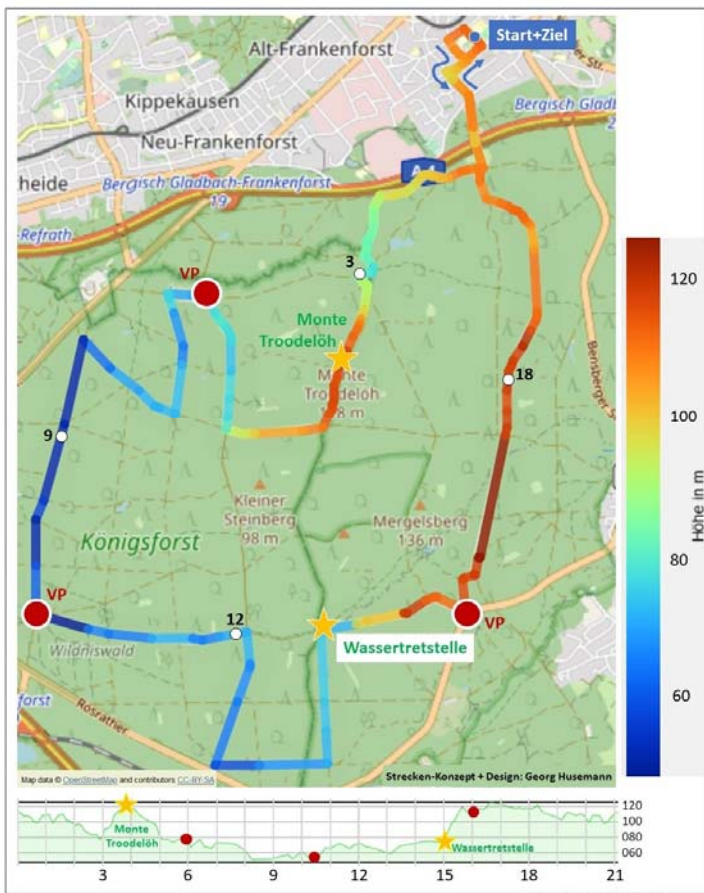


Wetter, Ergebnisse und Stimmung passten zusammen und 8 LLG'ler hatten erfolgreich Spaß
Martin und Ralf, Waldemar und Matthias, Gabi und Wolfgang, Birgit und Franz

Mit den 1.284 ZieleinläuferInnen über die halbe Strecke kamen auch Martin, Ralf, Waldemar, Matthias, Gabi und Wolfgang ins Ziel. Sie gehörten zu den „Kaltstartern“, wurden dann aber im Rennverlauf mit Wärme und Rückenwind belohnt, wie die vielen guten Platzierungen auf und knapp neben dem Podest ausweisen.



Streckenplan des Königsforst-Marathon



Unter der außergewöhnlich hohen Zahl von 324 ZE im Marathon waren Birgit und Franz als jeweils 1. in ihren AK. Somit ein Gesamtergebnis, dass mit dem freizeitsportlichen Gedanken der LLG komplett einhergeht und sollte auch weiterhin Anreize setzen, es denen gleich zu tun.

Es war ein gewaltiges Paket, was die Organisation über Monate bei Laune gehalten und / oder in Aufregung versetzt hat. Kaum einer wird ermessen, was alles – manchmal mehrfach – zu bedenken ist und in Abstimmung mit allen Behörden, Einrichtungen und Institutionen und den verschiedenen Gewerken mit überwiegend Menschen im Nebenjob/Freizeit zu bewerkstelligen war. Allein den naturschutzrechtlichen Belangen gerecht zu werden ist mit enormen Aufwand und Kontrolle verbunden.

Alles lief gut, alles war gut und so war auch nicht verwunderlich, dass es einige Rekorde zu verzeichnen gab, deren Qualität schon auffällig war.

Qualität (Veranstalter, Veranstaltung) bietet die Grundlage für läuferische Qualität – in Ergebnis und Erlebnis.



Was im Jahr 1973 begann, also zu einer Zeit, wo man natürlich auch schon lief, im Stadion, entschloss man sich, einen Wettkampf im Wald anzubieten, denn nur dort ließ man die LäuferInnen laufen. In Städten waren nur kleine und kurze Sachen erlaubt, aber an einen Marathon war überhaupt nicht zu denken, weil es dafür schlichtweg keine Genehmigung gab. Es fuhren Anfang der 70er Jahre



gerademal 3 Mill Autos in GER. Heute sind es 49 Mill, aber so manche Großstadt leistet sich dennoch einen Marathon.

Nun ja, die Strecke hat so seine Tücken, speziell ab der 2. Runde erkenn- und spürbar. Die Eingeweihten reden dann gerne von einer „Wassertretstelle“, wo auf gut einem Kilometer um die 65 HöM überwunden werden müssen. Das bremst den Elan und den Vortrieb erheblich aus, denn beim Marathon bleiben dann ja noch knapp 6 km bis zum rettenden Ziel, die man gerne laufen möchte.

Marathon-Franz schreibt: *Ich wollte doch wieder Marathon versuchen. Peilte eine 4h10 an, war aber mit 1:53 h*



bei HM wohl zu schnell. Bis 31 ging es noch, dann kamen Gehpausen und ab 37 war nur noch walken angesagt, Selbst ins Ziel bin ich gewalkt, ein Endspurt wäre nur Schönfärberei gewesen...

Nun gut, Endzeit 4:22, trotzdem mit 30 min vor Platz 2 und 60 min vor Platz 3 klarer AK Sieger (Nr.14 in Folge).

Fazit: selbst als alter Marathonhase läuft nicht immer alles nach Plan, nur gut fürs Ego, dass die Konkurrenz solche Tage nicht ausnutzt...

Seit 2024 läufst du eine neu erstellte Strecke. Diese enthält wieder einige Passagen der Originalstrecke von 1973. Wir haben die Wander-Parkplätze und die lange Passage mit der 'ewigen Steigung' an der Landstraße entlang aus der Strecke entfernt. Auch den 'Gegen-Verkehr' auf dem Klasheider Weg gibt es nicht mehr. Wir sparen den "Kettners Weiher" aus, um die Brutvögel dort zu schonen.

Es geht nun auf schönen Wegen wellig gegen den Uhrzeiger-Sinn durch den Königsforst. Der kurze Pendelweg für den Wendepunkt (um auf die exakte Streckenlänge zu kommen) befindet sich nun an der zweiten Verpflegungs-Stelle beim km 10,5.

Die Strecke enthält nur noch zwei längere steilere Steigungen:

- Von km 3 bis km 4 geht es 28 m hinauf zum "Monte Troodelöh", dem höchsten Punkt der Stadt Köln. Danach geht es bergab zur ersten Verpflegungs-Stelle bei km 6,1.
- Nach 15 km an der "Wassertret-Stelle" überwindest du 40 Höhenmeter auf einer Streckenlänge von 630m. Die dritte Verpflegung kommt kurz danach.

Den höchsten Punkt der Strecke erreichst du nach 16,5 km. Von hier an geht es flach den Weg der ehemaligen Bahntrasse entlang zurück nach Bensberg. Auf dem letzten Kilometer geht es wie gehabt hinter der Unterführung aus dem Forst heraus. 400m vor dem Ziel geht es rechts ab den Schloßfeldweg hinauf. - Auf dem letzten Kilometer bitte rechts laufen, denn die Marathonis und die Ultra-Läufer*innen kommen entgegen, auf dem Weg in die nächste Runde.



Der Wald, Königsforst seit dem Mittelalter genannt, war und ist ein Bannwald, (**Bannwald** Wald, der aufgrund seiner Lage und seiner flächenmäßigen Ausdehnung vor allem in Verdichtungsräumen und waldarmen Bereichen unersetzlich **ist** und deshalb in seiner Flächensubstanz erhalten werden muss) und das sieht auch die Laufkundschaft so, denn nirgendwo kann man schöner, länger auf sehr guten Wegen 65 km Wege ablaufen.