

Letzte Informationen



**BONNER
NIKOLAUS
LAUF 2023**



WIRKLICH SCHÖN, DASS IHR DABEI SEID!

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

am kommenden Sonntag ist es endlich wieder soweit. Wir treffen uns in der Bonner Rheinaue zur vierten Ausgabe des Bonner Nikolauslaufs.

Mit unseren „Letzten Informationen“ möchten wir noch einmal die meisten Fragen rund um den Nikolauslauf 2023 beantworten.

Bitte lest Euch die Infos aufmerksam durch, trainiert weiterhin fleißig und kommt ausgeruht und rechtzeitig zum Start.

Wir freuen uns auf einen schönen und sportlichen Nachmittag mit Euch!

Euer Team von Bonn läuft! e.V.



Starke Partner. Danke!

Premium Partner



Kooperationspartner



Ideelle Partner





Startliste

Überprüft bitte noch einmal eure Anmeldedaten in der Startliste und notiert Euch ggf. nochmals die Startnummer. Mit der Startnummer erleichtert Ihr uns die Suche nach euren Startunterlagen ganz erheblich. Auf der Startseite der Website unter www.bonner-nikolauslauf.de findet Ihr einen Link zur Startliste.



Nachmeldungen

Solltet Ihr den offiziellen Anmeldeschluss am 03.12.2023 verpasst haben, könnt Ihr Euch (zzgl. einer zusätzlichen Nachmeldegebühr von 5,- Euro) auf folgenden Wegen noch nachmelden:

Online

Online-Nachmeldung in der Zeit von **Montag, 04.12.2023 / 0:00 Uhr bis Freitag, 08.12.2023 / 24:00 Uhr**. Link auf der Startseite der Laufwebsite unter www.bonner-nikolauslauf.de.

Im Rahmen der Startnummernausgabe im Laufladen Bonn
Persönliche Nachmeldung im Rahmen des Vortermins der Startnummernausgabe im Laufladen Bonn **am Samstag 09.12.2023 von 10 bis 18 Uhr**.

Im Rahmen der Startnummernausgabe am Lauftag vor Ort
Persönliche Nachmeldung am Lauftag, **10.12.2023 ab 12 Uhr** und bis 15 min vor dem Start an der Startnummernausgabe.





Laufiebe

**Für leidenschaftliche Läufer, Läuferinnen
und die, die es werden wollen.**

Die AOK motiviert dich unter dem Motto #Laufiebe
gemeinsam mit unserem Lauf-Experten Jan Fitschen und
macht dich fit für den nächsten Lauf. Außerdem findest du
hier die nächsten Laufveranstaltungen in deiner Nähe.

Mehr erfahren auf aok.de/mk/rh/laufiebe



Startnummernausgabe // Vortermine

Ihr habt die Möglichkeit die Startnummern ganz bequem vor dem Lauftag an unserem Stand im Laufladen Bonn (Bonngasse 13a // 53111 Bonn) abzuholen:

Samstag // 09.12.23 // 10 bis 18 Uhr

Wir empfehlen von dieser Möglichkeit Gebrauch zu machen! Erspart Euch den Stress am Lauftag und geht entspannt an den Start.

Keine Tüten in der Startnummernausgabe

Wir verzichten in der Startnummernausgabe erneut auf Tüten und Beutel. Bringt beim Vortermine im Laufladen Bonn einfach einen eigenen Beutel mit oder nutzt die Taschen, die Ihr in der City ohnehin dabei habt.



Startnummernausgabe // am Lauftag

Ihr könnt die Startnummern auch am **Lauftag (10.12.2023) ab 12 Uhr und bis 15 min vor dem jeweiligen Start** an unserem Stand direkt im Start-Ziel-Bereich abholen. Dort könnte es aber voll werden und zu Wartezeiten kommen. Bedenkt das bitte bei euren Planungen!



Nikolausmützen

Unser Partner SWB Energie und Wasser stattet die Läuferinnen und Läufer auch in diesem Jahr mit einer blauen Nikolausmütze aus. Die ersten 1.400 Läufer/innen können im Rahmen der Startnummernausgabe in den Genuss einer neuen, blauen Kopfbedeckung kommen. Es gilt also: „solange der Vorrat reicht“.





ABSOLUTE RUN LAUFLADEN BONN

DER SPEZIALIST FÜR LAUFSCHUHE UND LAUFBEKLEIDUNG IN BONN.



FOLGE UNS AUF INSTAGRAM & FACEBOOK

Hier erfährst du alles über:

- coole Aktionen
- neue Produkte
- Testschuh-Event
- Tipps & Tricks für Läufer
- aktuelle Events
- Community-Run
- Info-Abend

100% RUNNING!

www.laufladen-bonn.de



Laufshirts

Alle Läufer/-innen, die im Rahmen der Online-Anmeldung das offizielle Laufshirt mitbestellt haben, können das Shirt gegen Vorlage der Startnummer am **Lauftag in der Zeit von 12:00 bis 17:00 Uhr** an unserem Stand im Start-Ziel-Bereich abholen.

Nicht abgeholte Shirts werden gespendet!



Lageplan Start / Ziel





Start // Ziel // Strecke

Der Start und das Ziel befinden sich in der Bonner Rheinaue unterhalb des Parkrestaurants Rheinaue. Die Strecke ist ein DLV-vermessener 3,3 km-Rundkurs und damit bestenlistenfähig. Die Runde führt auf einer Schleife durch die Bonner Rheinaue. Den Streckenplan findet Ihr als Download auf der Website des Laufs unter www.bonner-nikolauslauf.de/download.



Ein Lauf // Drei Rennen

SpeedRun

Start: 13:00 Uhr // Zielschluss: 14:00 Uhr

Streckenlänge: 10 km // für ambitionierte Läufer/innen

Nikoläuschenlauf

Start: 14:30 Uhr // Zielschluss: 14:45 Uhr

Streckenlänge: 1 km // für Grundschul Kinder

FunRun

Start: 15:00 Uhr // Zielschluss: 16:30 Uhr

Streckenlänge: 3,4 km / 6,7 km / 10 km // für Jedermann/frau
Lauft so lange, wie Ihr wollt und hängt nach der ersten Runde einfach noch eine Runde dran.



Sicherheitshinweis

Ein Radfahrer wird vor dem Feld herfahren und die Läufer/innen über die Strecke führen. Aus Sicherheitsgründen sind Babyjogger, Hunde und Walker mit Stöcken auf der Strecke nicht erlaubt. Verzichtet bitte auch auf das Tragen von Kopfhörern, damit Anweisungen von Streckenposten und Führungsradfahrer bei Überehrundungen nicht überhört werden. Vielen Dank.





THINK OUTSIDE THE BOX





Zeitplan am Lauftag

12:00 Uhr >> Öffnung der Startnummernausgabe

13:00 Uhr >> Startschuss SpeedRun

14:00 Uhr >> Zielschluss SpeedRun und Siegerehrung

14:30 Uhr >> Startschuss Nikoläuschenlauf

14:45 Uhr >> Zielschluss Nikoläuschenlauf

15:00 Uhr >> Startschuss FunRun

16:30 Uhr >> Zielschluss FunRun

17:00 Uhr >> Ende der Veranstaltung



Zeitmessung

Die Zeitnahme erfolgt durch Cologne Timing per Passiv-Transponder von race result. Der Transponder für die Zeitmessung ist bereits auf der Rückseite der Startnummer angebracht. Bei der Zeitmessung wird zwischen zwei verschiedenen Zeiten unterschieden:

Bruttozeit ist die Zeit vom Startschuss bis zur Überquerung der Ziellinie.

Nettozeit ist die Zeit zwischen der Überquerung der Startlinie und der Überquerung der Ziellinie.

Die Platzierung in den Ergebnislisten und die Siegerehrungen erfolgen entsprechend der Richtlinien der Leichtathletikverbände nach Zieleinlauf, also Bruttozeit. Selbstverständlich bekommst du bei uns auch deine Nettozeit in den Ergebnislisten und auf deiner Urkunde!





Ergebnisse // Urkunden // Medaille

Die Altersklassenwertung erfolgt auf der Ergebnisliste/Online-Urkunde. Die Ergebnisse können nach dem Lauf online eingesehen werden. Die Urkunden können durch einen Klick auf den Namen in der Ergebnisliste aufgerufen und ausgedruckt werden. Alternativ könnt Ihr auch den QR-Code auf der Startnummer scannen und Euch eure Urkunde direkt aufs Handy holen! Einen Link zu den Ergebnissen findet Ihr nach dem Lauf auf der Website unter www.bonner-nikolauslauf.de.

Auch in diesem Jahr erhält jede/r Finisher/in unsere Medaille.



Siegerehrung

SpeedRun // 14:00 Uhr

Siegerehrung für die Plätze 1-3 bei Frauen und Männern

Teilnehmerstärkste Teams // 14:00 Uhr

Der Saunapark Siebengebirge stiftet Saunagutscheine für die drei teilnehmerstärksten Teams.





**BEI UNS
IM BERGISCHEN
GENIESSEN WIR
DIE RUHE.**

**AM LIEBSTEN
„BERGISCH
STILL“.**



**BERGISCHE
WALDQUELLE**

Natürliches Mineralwasser
ohne Kohlensäure
Geeignet für natriumarme Ernährung

Für die
Zubereitung von
Säuglingsnahrung
geeignet

BERGISCH STILL

BEWUSST BERGISCH.



Verpflegung

Es wird eine Zielverpflegung mit Mineralwasser der Bergischen Waldquelle aus Pfandflaschen und warmem Zitronentee aus Mehrwegbechern geben. Darüber hinaus werden wir im Ziel auch Obst anbieten. Auf der Strecke bieten wir eine einfache Erfrischungsmöglichkeit mit Wasser aus Mehrwegbechern direkt nach dem Absolvieren der zweiten Runde an.



Mehrweg statt Einweg

Wir versuchen den Müll bei unseren Laufveranstaltungen zu reduzieren. Wir sind auf eure Mithilfe angewiesen.

Keine Einwegbecher!

Wir setzen in der Getränke-Verpflegung Mehrwegbecher ein. Wir möchten Euch bitten, die Becher nach dem Gebrauch an der Getränkeausgabe oder an der Startnummernausgabe wieder abzugeben.

Pfandflaschen bei der Bergischen Waldquelle

Im Ziel könnt Ihr Euch ein frisches Mineralwasser gönnen. Der Ausschrank erfolgt in Pfandflaschen. Gebt die Flaschen nach dem Verzehr bitte wieder am Stand der Bergischen Waldquelle ab.



Umkleide / WC / Taschen

Mobile Toiletten stehen vor Ort zur Verfügung. Leider können wir in der Bonner Rheinaue keine Infrastruktur nutzen, um Duschen oder Umkleidemöglichkeiten anzubieten. Wir werden für die Ablage von Taschen einen offenen Pavillon anbieten. Die Ablage dort geschieht ohne Gewähr und auf eigene Verantwortung.





**Fahrgemeinschaften
zum Bonner
Nikolauslauf bilden.
Seid dabei! Kleine Dinge bewirken Großes!**

MACHT WAS AUS
GEMEINSAM ENERGIE SPAREN

SCHON GEWUSST?

Im Schnitt bleiben bis zu 4 Plätze in jedem PKW unbesetzt. Schließen sich mehr Menschen mit dem selben Ziel zusammen, senkt es die anfallenden Kosten, bringt nette Gesellschaft und spart Energie.
stadtwerke-bonn.de/machtwasaus



Anreise

Mit dem ÖPNV

Wir raten Euch zur Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Mit den Straßenbahnlinien 66 und 68 könnt Ihr bis zur Haltestelle „Rheinaue“ fahren. Von dort erreicht Ihr Start und Ziel bequem zu Fuß in wenigen Minuten. Alternativ könnt ihr den Bus nehmen. Die Linien 610, 611 und 631 halten an der Haltestelle „Rheinaue Hauptzugang“.

Mit dem PKW

Solltet Ihr mit dem PKW kommen, stehen Euch am "Parkplatz Rheinaue" (Ludwig-Ehrhard-Allee) Parkplätze in begrenztem Umfang zur Verfügung. Von dort erreicht Ihr Start und Ziel ebenfalls zu Fuß in wenigen Minuten. Etwas weiter entfernt könnt Ihr auch den "Parkplatz Petra-Kelly-Allee" nutzen. Von dort erreicht Ihr Start und Ziel zu Fuß in ca. 10 Minuten.



Charity



Die erlaufenen Spendengelder gehen in diesem Jahr an die Bonner Tafel. Alle Infos dazu findet Ihr unter www.bonner-nikolauslauf.de/charity.



BONNER NACHT LAUF 2024



Eine Veranstaltung von **BONNÄUFT!..**

29. MAI 2024

BONNER-NACHTLAUF.DE
#BONNERNACHTLAUF



**Die Anmeldung
startet am 1.2.2024!**