

Teilnahmeinformation

BONNER NACHT 2024 LAUF

Two stylized running figures are positioned between the words 'NACHT' and '2024'. The figure on the left is red, and the figure on the right is blue. Both are in a running pose, facing right.

WIRKLICH SCHÖN, DASS IHR DABEI SEID!

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

am Mittwoch, 29.05.2024 ist es wieder soweit. Wir treffen uns in der Bonner Rheinaue zur 13. Ausgabe des Bonner Nachtlaufs.

Mit unserer Teilnahmeinformation möchten wir noch einmal die meisten Fragen rund um den Nachtlauf 2024 beantworten.

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

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

Euer Team von Bonn läuft! e.V.



Starke Partner. Danke!

Premium Partner

 **ABSOLUTE RUN**
LAUFLADEN BONN

AOK 
Die Gesundheitskasse.

Reissdorf
ALKOHOLFREI


BERGISCHE
WALDQUELLE

sportfabrik
Mehr als Fitness

Kooperationspartner

WALD ABENTEUER
Bad Neuenahr-Ahrweiler

 **SWB**
Energie und Wasser
Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.


PROJEKTXXL.DE

Lauffreunde

dhpg


SAUNA
SIEBENBERG
PARK

VRT.
STEUERN • RECHT • PRÜFUNG

Ideelle Partner

**FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.**

nada
FÜR SAUBERE LEISTUNG



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-nachtlauf.de findet Ihr einen Link zur Startliste.



Nachmeldungen

Solltet Ihr den offiziellen Anmeldeschluss am **19.05.2024** 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, 20.05.2024 / 0:00 Uhr bis Sonntag, 26.05.2024 / 24:00 Uhr**. Link auf der Startseite der Laufwebsite unter www.bonner-nachtlauf.de.

Im Rahmen der Startnummernausgabe im Laufladen Bonn

Persönliche Nachmeldung im Rahmen des Vorterminals der Startnummernausgabe im Laufladen Bonn am **Samstag 25.05.2024 von 10 bis 18 Uhr**.

Im Rahmen der Startnummernausgabe am Lauftag vor Ort

Persönliche Nachmeldung am Lauftag, **29.05.2024 ab 18 Uhr** und bis 15 min vor dem Start an unserem Anmeldecounter.





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

**AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.**



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 // 25.05.2024 // 10 bis 18 Uhr

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



Startnummernausgabe // am Lauftag

Ihr könnt die Startnummern auch am **Lauftag (29.05.2024) ab 18 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!



Scannt nach dem Lauf einfach den QR-Code auf der Startnummer mit Eurem Smartphone und schon ist die eigene Urkunde auf dem Handy.



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



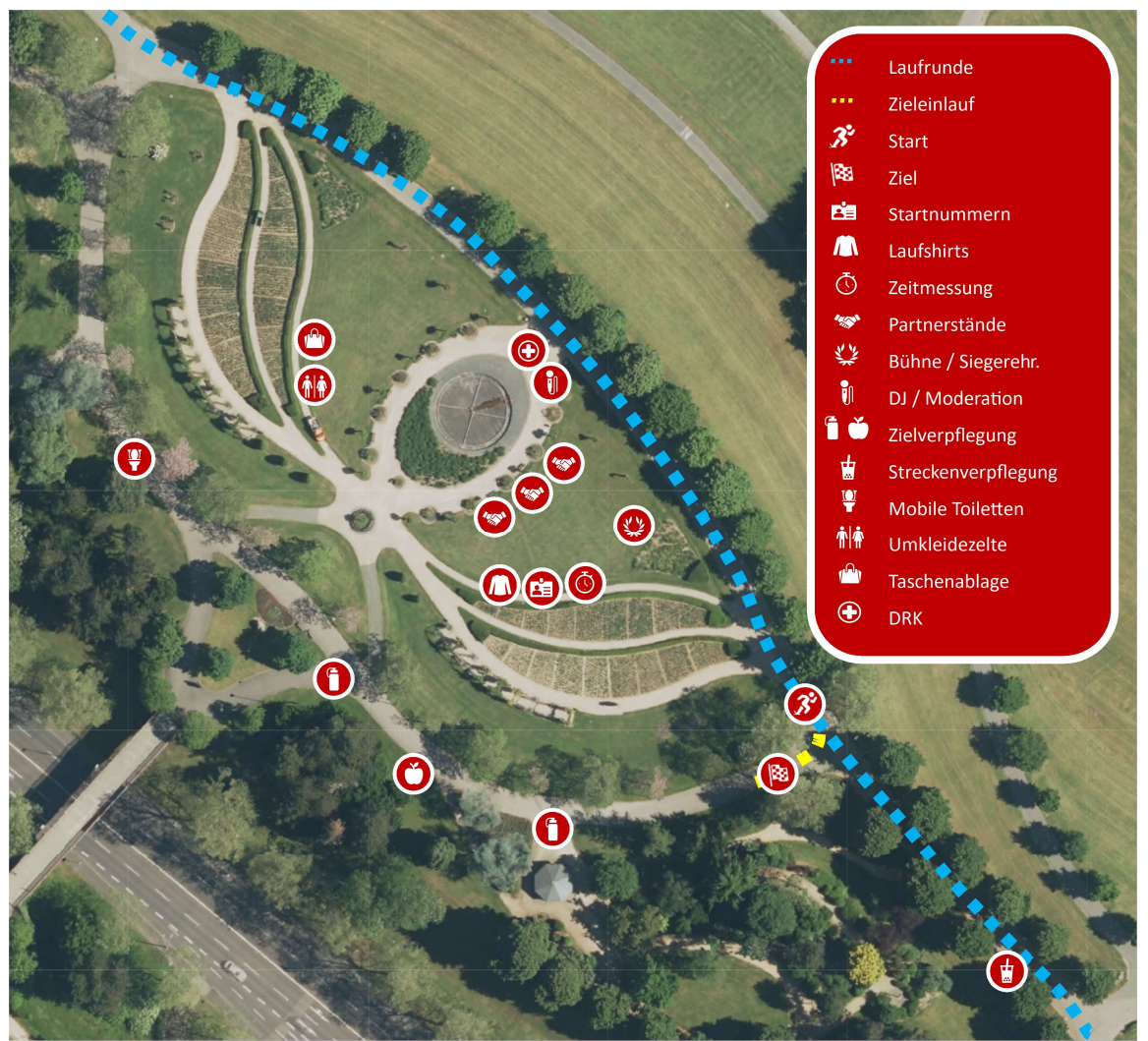
Laufshirts

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 18:00 bis 23:00 Uhr** an unserem Stand im Start-Ziel-Bereich abholen.

Nicht abgeholte Shirts werden gespendet!



Lageplan



Nach dem Lauf ist vor dem Lauf

Wir schenken dir 1 Monat Training!

**BONNER
NACHT LAUF** 2024

Komm vorbei und ergänze
dein Lauftraining durch
Fitness, Kurse, Wellness,
Squash und Beachvolleyball.
Lerne unser Angebot ganz
unverbindlich kennen.

Wir schenken dir 1 Monat
Training in der Sportfabrik.*

Wir freuen uns auf dich!

* Dieser Gutschein kann bis zum 31.07.2024 eingelöst werden. Der Gutschein ist nicht mit anderen Aktionen oder Rabatten der Sportfabriken kombinierbar.

sportfabrik *baskets*
sportfabrik

Auguststraße 32, 53229 Bonn • 0228 403690 • Basketsring 1, 53123 Bonn • 0228 2590140 • www.sportfabrik.de |   



Start // Ziel // Strecke

Der Start und das Ziel befinden sich in der Bonner Rheinaue am Rosengarten.

Die Strecke ist ein DLV-vermessener 5km-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-nachtlauf/download.



Ein Lauf // Zwei Rennen

SpeedRun

Start: 19:30 Uhr // Zielschluss: 20:30 Uhr

Streckenlänge: 10 km // für ambitionierte Läufer/innen

FunRun

Start: 21:00 Uhr // Zielschluss: 22:30 Uhr

Streckenlänge: 5 km / 10 km // für entspannte Läufer/innen

Lauft solange, wie Ihr wollt und hängt nach der ersten Runde einfach noch eine Runde dran.



Sicherheitshinweis

Ein Radfahrer wird im SpeedRun 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 Übereindungen nicht überhört werden. Vielen Dank.



FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.



SWB

Energie und Wasser
Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.



Wir sind Sonnenpaten.

Jetzt sicher
investieren und
profitieren!



Grüne Investition in die Bonner Zukunft.

Auch Sie möchten sich an einer Photovoltaikanlage in Bonn beteiligen, die Klimawende mit uns gemeinsam voranbringen und sich gleichzeitig einen attraktiven Zinsertrag sichern? Dann zeichnen Sie jetzt*.

*Nur für Strom- und/oder Erdgas-Kundinnen und Kunden.



BonnInvest Solar



WarmUp

Die Sportfabrik wird Euch auch in diesem Jahr auf den FunRun einstimmen. Die Trainer/innen bieten ein kurzes WarmUp für alle Läufer/innen und Läufer an und freuen sich über zahlreiche Teilnehmer/innen. Das WarmUp findet um 20:45 Uhr - im Anschluss an die Siegerehrung für den SpeedRun und die Ehrung der größten Teams - auf der Bühne statt.



Zeitplan am Lauftag

18:00 Uhr

Öffnung der Startnummernausgabe im Start-Ziel-Bereich

19:30 Uhr

Startschuss SpeedRun

20:30 Uhr

Zielschluss SpeedRun und Siegerehrung
anschließend:

WarmUp auf der Bühne mit dem Team der Sportfabrik

21:00 Uhr

Startschuss FunRun

22:30 Uhr

Zielschluss FunRun

23:00 Uhr

Ende der Veranstaltung



6. OKT 2024

DEIN KÖLN. DEIN ZIEL.



Marathon
Halbmarathon
Staffelmarathon
Schulmarathon



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

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-nachtlauf.de.





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

**AM LIEBSTEN
„BERGISCHE
STILL“.**



BEWUSST BERGISCHE.



Siegerehrung

SpeedRun // 20:30 Uhr

Siegerehrung für die Plätze 1-3 bei Frauen und Männern

Teilnehmerstärkste Teams // 20:30 Uhr

Der Kletterpark Bad Neuenahr stiftet Klettergutscheine für die teilnehmerstärksten Teams.



Verpflegung

Es wird eine Zielverpflegung mit Mineralwasser der Bergischen Waldquelle sowie Reissdorf Alkoholfrei aus Flaschen geben. Darüber hinaus werden wir im Ziel auch Äpfel und Bananen anbieten.

Da sowohl die Wasserflaschen als auch die Reissdorf-Flaschen als Pfandflaschen ausgegeben werden, bitten wir Euch, die Flaschen nach dem Verzehr am Reissdorf-Stand bzw. am Stand der Bergischen Waldquelle wieder abzugeben.

Auf der Strecke bieten wir eine Erfrischungsmöglichkeit mit Wasser aus Mehrwegbechern nach dem Rundendurchlauf an. Werft die Becher bitte nach dem Trinken in den dafür vorgesehenen Zonen wieder ab. Danke!



WC / Taschen

Mobile Toiletten stehen vor Ort zur Verfügung. Leider stehen uns in der Rheinaue keine Duschen zur Verfügung. Wir werden vor Ort auch eine Taschenabgabe anbieten.



Kölsche Momente frei genießen

REISSDORF ALKOHOLFREI



KALORIENREDUZIERT, VITAMINHALTIG, ISOTONISCH

Privat-Brauerei Heinrich Reissdorf | www.reissdorf.de



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

Seit seinem ersten Jahr unterstützt der Bonner Nachtlauf Sportinitiativen in der Stadt Bonn. Die insgesamt erlaufenen Spendengelder summierten sich bis zum letzten Jahr auf 103.220,- Euro.

Auch in diesem Jahr spendet Bonn läuft! e.V. zwei Euro pro Läufer/in für die Aktion „Open Sunday“ des Sportsportbunds Bonn. Die Sparkasse KölnBonn verdoppelt den Spendenbetrag. Dadurch können wir insgesamt 4,- Euro pro Teilnehmer/in bereitstellen.

Alle Infos dazu findet Ihr unter www.bonner-nachtlauf.de/charity.



FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.



BONNER NIKOLAUS LAUF 2024

8. DEZEMBER 2024

BONNER-NIKOLAUSLAUF.DE
#BONNERNIKOLAUSLAUF

Eine Veranstaltung von **BONNLÄUFT!..**

