



Sonntag 06. Dezember 2015



19. Kölner Nikolauslauf

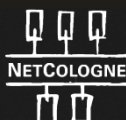
Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer des
19. Kölner Nikolauslaufs,

mit den nachfolgenden Informationen möchten wir versuchen die meisten Eurer Fragen rund um unseren Lauf am 6. Dezember 2015 zu beantworten. Alle Informationen findet Ihr wie gewohnt auch im Netz unter www.koelner-nikolauslauf.de

Wir freuen uns auf einen tollen Lauf und zahlreiche Nikoläuse!

Euer

Leichtathletik-Team Deutsche Sporthochschule Köln e.V.





Sonntag 06. Dezember 2015



19. Kölner Nikolauslauf

Anmeldung geschlossen!

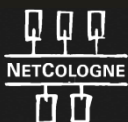
Die Anmeldung für den 19. Kölner Nikolauslauf ist nun geschlossen. Für diejenigen, die den offiziellen Anmeldeschluss verpasst haben, gibt es aber noch die Möglichkeit einer Nachmeldung. Für zusätzliche 5,- Euro Nachmeldegebühr könnt ihr euch im Rahmen der Startunterlagenausgabe euren Platz beim 19. Kölner Nikolauslauf sichern. Allerdings nur solange der Vorrat reicht.

Starterlisten

Überprüft bitte einfach eure Anmeldedaten in der Starterliste auf unserer [Homepage](#) oder über den Link auf unserer Facebook Seite. Hier könnt ihr euch eure Startnummer raussuchen und diese bei Abholung der Startunterlagen angeben. So wird eure Abholung zu einer schnellen Nummer.

Charity

Der gute Zweck läuft mit. Das Leichtathletik-Team DSHS Köln spendet pro angemeldetem Teilnehmer 1,- Euro an den Lindenthaler Tierpark. Die Spendenaktion hat bereits jetzt 3.500,- Euro für die gute Sache eingebracht und kann noch gesteigert werden. Für jede beim Lauf getragene Nikolausmütze erhöhen wir den Spendenbetrag nochmals um 50,- Cent. Also... tut was Gutes!



WEIL UNS VIEL VERBINDI





Sonntag 06. Dezember 2015



19. Kölner Nikolauslauf

Startunterlagenausgabe

Um an den Start gehen zu können, braucht Ihr unbedingt eure Startnummer inkl. des B-Tags zur Zeitmessung. Dieser B-Tag wird euch automatisch zugewiesen und befindet sich auf der Rückseite eurer Startnummer.

Wer selber keine Zeit hat die Unterlagen abzuholen, kann gerne eine Bekannte/ einen Bekannten vorbeisenden, um die Unterlagen von uns zu erhalten. Hierzu benötigen wir lediglich den Namen des Teilnehmers sowie die dazugehörige Startnummer (auf unserer Homepage zu finden).

Die Ausgabe der Startunterlagen findet an folgenden Terminen und an folgenden Orten statt:

Samstag, 5. Dezember 2015

Runners Point Dumont Carré
Breite Straße 80-90
50667 Köln

von 10 bis 15 Uhr

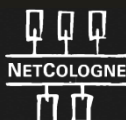
Sonntag, 6. Dezember 2015

Start-/Zielbereich des Laufs
Friedrich-Schmidt-Str./ Ecke
Kitschburger Str.
50933 Köln

von 8 bis 11.15 Uhr



WIR BITTEN MÖGLICHST VIELE TEILNEHMER BEREITS AM SAMSTAG DIE STARTUNTERLAGEN ABZUHOLEN, DAMIT EIN REIBUNGSLOSER ABLAUF AM SONNTAG ERFOLGEN KANN. IHR KÖNNT EUCH DANN GANZ AUF DEN LAUF KONZENTRIEREN UND ENTSPANNT ZUM START GEHEN.



WEIL UNS VIEL VERBINDI





Sonntag 06. Dezember 2015



19. Kölner Nikolauslauf

Zeitmessung

Die Zeitnahme erfolgt per Chronotrack-Verfahren mit B-Tag auf der Rückseite der Startnummer. Eine Zeitmessung ohne das Tragen Eurer Startnummer ist nicht möglich!

Start | Ziel | Strecke

Start und Ziel befinden sich im Kölner Stadtwald auf der Kitschburger Straße in der Nähe des Tennisclubs Lese Grün-Weiß, Friedrich-Schmidt-Straße 99, 50933 Köln.

Der Start für den **TopLauf** auf der 10km-Strecke erfolgt um 10 Uhr. Zielschluss für diesen Lauf ist 60min (!) nachdem der letzte Starter die Startlinie überquert hat, also gegen ca. 11:00 Uhr.

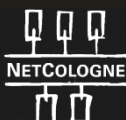
Der Start für den **FunRun** mit den variablen Streckenlängen 3,4km, 6,7km oder 10km erfolgt dann im Anschluss um 11.30 Uhr. Zielschluss für diesen Lauf ist um 13.30 Uhr.

Die Strecke ist ein Rundkurs. Ihr könnt im FunRun noch während des Laufs entscheiden, welche Streckenlänge Ihr laufen möchtet. Egal ob eine (3,4km), zwei (6,7km) oder drei Runden (10km). Ihr könnt euch im Start- und Zielbereich nach jeder Runde entscheiden nach rechts in das Ziel einzulaufen, oder noch eine zweite und dritte Runde dranzuhängen. Habt ihr die Ziellinie einmal überquert, ist der Lauf beendet.

Einen Link zum Streckenplan findet Ihr auf unserer [Homepage](#) in der Rubrik „Der Lauf/ Strecken“.

erima 
SPORTSWEAR SINCE 1900

WEIL UNS VIEL VERBINDI



RP **RUNNERS
POINT**

**Techniker
Krankenkasse** 



Sonntag 06. Dezember 2015



19. Kölner Nikolauslauf

Hinweis!

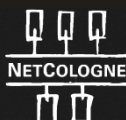
Die Strecke ist DLV-Vermaßen. Die Vermessung der Strecke wurde auf der Grundlage der internationalen Wettkampffregel 240.3 (IWR) durch einen lizenzierten DLV-Vermesser durchgeführt und erfüllt die Vorgaben des DLV-Streckenzertifikats (bestenlistenfähig).

Ergebnisse / Siegerehrung

Auf unserer [Homepage](#) findet Ihr nach dem Lauf einen Link zu den Ergebnislisten. Dort könnt Ihr Euch auch eure individuelle Online-Urkunde ausdrucken.

Für die Siegerinnen und Sieger des TopLaufs wird es unmittelbar nach dem Lauf gegen 11.00Uhr eine Siegerehrung geben. Hierbei erhalten die Plätze 1-3 Sachpreise unserer Partner.

2016 in der 3. Auflage



WEIL UNS VIEL VERBINDI





Sonntag 06. Dezember 2015



19. Kölner Nikolauslauf

Verpflegung

Auch in diesem Jahr wird es natürlich eine Zielverpflegung geben. Wir bieten Wasser, Obst und Tee. Darüber hinaus erwartet jeden Läufer eine süße Überraschung beim Zieleinlauf!!

Anreise | Parken

Wir raten dringend zur Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln! Mit der Linie 1 könnt Ihr direkt bis zur Haltestelle "Maarweg" fahren. Von dort erreicht Ihr die Startunterlagenausgabe sowie Start und Ziel bequem zu Fuß in kürzester Zeit. Es stehen keine öffentlichen Parkplätze zur Verfügung. In den umliegenden Straßen ist das Parken nur in sehr begrenztem Umfang möglich.

Umkleiden | Duschen | Taschenablage

Im Clubhaus des Tennisclubs Lese Grün-Weiß stehen in sehr begrenztem Umfang Umkleiden und Duschen zur Verfügung. Die Taschen können in Kooperation mit den Johannitern in Ihrem Sanitätszelt abgestellt werden. *Eine Haftung muss allerdings ausgeschlossen werden.*

Dranbleiben!

Schon im März geht es mit unserer nächsten Laufveranstaltung weiter. Beim 6. Kölner Frühlingslauf inkl. AzubiRun könnt Ihr den ersten Formtest des Jahres 2016 absolvieren und überprüfen wie Ihr durch den Winter gekommen seid.



6. Kölner Frühlingslauf
 Sonntag, 20. März 2016
 Anmeldung ab dem 12.12.2015
 online unter
koelner-fruehlingslauf.de




WEIL UNS VIEL VERBINDI

