



KÖLNER

nikolaus *lauf*

TEILNEHMERINFORMATION

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer des
25. Kölner Nikolauslaufs,

mit den nachfolgenden Informationen möchten wir versuchen die meisten Eurer Fragen rund
um unseren Lauf am 4. Dezember 2022 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.

Anmeldung geschlossen | Starterlisten

Die Anmeldung für den 25. Kölner Nikolauslauf ist geschlossen. Für alle, die den offiziellen Anmeldeschluss verpasst haben, gibt es noch die Möglichkeit sich nach- und umzumelden. Nachmeldungen (5,- Euro Gebühr) und Ummeldungen auf einen anderen Lauf (3,- Euro Gebühr) sind im Rahmen der Startunterlagenausgabe noch möglich solange Plätze vorhanden sind. **Nur Barzahlung möglich!** Überprüft bitte eure Anmeldedaten in der Starterlisten. Einen Link zur Starterliste findet ihr auf unserer Website www.koelner-nikolauslauf.de.

Startunterlagenausgabe

Um an den Start gehen zu können, benötigt ihr eine Startnummer inkl. des darauf befindlichen B-Tags für die Zeitmessung. Der Chip befindet sich bei Abholung der Startunterlagen bereits auf der Rückseite eurer Startnummer. Diese ist während des Laufs zwingend **vorne** am Trikot zu tragen, um eine Zeitmessung realisieren zu können. Die Startnummern dürfen wegen des Chips **nicht** geknickt oder gefaltet werden

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

Freitag, 2. Dezember 2022
von 15:00 bis 18:00 Uhr

Samstag, 3. Dezember 2022
von 10:00 bis 14:00 Uhr

DECATHLON | Dürener Straße 458 | 50858 Köln

Sonntag, 4. Dezember 2022
von 8:00 bis 11:15 Uhr

**Start-/Zielbereich | Friedrich-Schmidt-Str./ Ecke Kitschburger Str.
50933 Köln**

Wir bitten möglichst viele Teilnehmer, bereits am Freitag und Samstag die Startunterlagen abzuholen, damit ein reibungsloser Ablauf am Sonntag erfolgen kann. Ihr könnt euch dann auch ganz auf den Lauf konzentrieren und entspannt zum Start gehen.

Teilnehmershirt

Die Shirts kann man jetzt schon vor Ort bei Decathlon in Marsdorf erwerben. Am Sonntag gibt es die Shirts dann am Start, jedoch nur solange der Vorrat reicht und es ist dort nur Barzahlung möglich. Kostenpunkt: 19,99€, Herren Größen S-2XL Damen Größen XS-XL.



The poster is for the 25th Cologne Nikolauslauf. It features a cartoon illustration of Nikolaus, a small figure with a red hat and white beard, carrying a sack. The text 'KÖLNER nikolauslauf' is prominently displayed in a stylized font, with 'KÖLNER' in large, bold letters and 'nikolauslauf' in a smaller, lowercase font. Below this, the name 'JULIA' is written in very large, bold, white letters, followed by the number '3500' in a slightly smaller, bold font. At the bottom of the poster, there are four logos: 'Krenzbacher 0.0' (a blue oval with a crown), the 'UNIVERSITÄT ZU KÖLN' logo (a circular seal), 'NetCologne' (a logo with three vertical bars), and the 'DECATHLON' logo (a blue rectangle with the text 'SPORT FOR ALL - ALL FOR SPORT'). The background of the poster is dark red with white snowflake patterns.

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 **10:00 Uhr**. Zielschluss für diesen Lauf erfolgt ca. 50min nachdem der letzte Starter die Startlinie überquert hat, also gegen ca. 10:50 Uhr.

In diesem Jahr bieten wir den **KidsRun** über 3,4km an. Der Startschuss erfolgt um **11:30 Uhr**.

Der Start für den **FunRun** mit den variablen Streckenlängen 3,4km, 6,7km oder 10km erfolgt dann im Anschluss um **11:35 Uhr**. Zielschluss für diesen Lauf ist um 13.05 Uhr.

Die Strecke ist ein Rundkurs. Die Kinder laufen dabei eine Runde und kommen dabei auf 3,4km. Im FunRun könnt Ihr 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“.

Verpflegung

Auf der Strecke werdet ihr mit Wasser versorgt.

Zielverpflegung

Im Ziel erwartet alle Läuferinnen und Läufer **Krombacher 0,0%**, Wasser, Bananen, Tee und eine süße Überraschung!

Hinweis!

Die Strecke ist DLV-vermessen. 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-Strecken-zertifikats (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 11.00 Uhr eine Siegerehrung geben. Hierbei erhalten die Plätze W/M 1-3 Sachpreise unserer Partner.

Charity

Der gute Zweck läuft mit. Das Leichtathletik-Team DSHS Köln spendet pro getragene Nikolausmütze an den Lindenthaler Tierpark. Die Nikolausmützen gibt es im Rahmen der Startunterlagenausgabe für 2€ zu kaufen.



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 | Taschenablage

In Kooperation mit den Maltesern könnt Ihr euch im Zelt umziehen und dort auch eure Taschen abstellen. *Eine Haftung wird ausgeschlossen.*

Ausblick auf nächstes Jahr

Schon im März geht es mit unserer nächsten Laufveranstaltung weiter. Beim Kölner Frühlingslauf könnt Ihr den ersten Formtest des Jahres 2023 absolvieren.

Weiter geht es dann mit dem [Zoolauf](#) am 16.06.23 und dann am 27.08.23 mit dem Kölner [Halbmarathon](#).



**Wir wünschen Euch allen viel
Spaß und einen erfolgreichen
Nikolauslauf 2022**

KÖLNER  **frühlingslauf** 

19. März 2023

jetzt anmelden
www.koelner-fruehlingslauf.de

