

15. Kölner Nikolauslauf

SONNTAG, 4.12.2011

3,4 | 6,7 | 10 km

präsentiert von
frubiase SPORT
Dein starker Trainingspartner

Letzte Teilnehmerinformationen

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer am 15. Kölner Nikolauslauf,
mit den nachfolgenden Informationen möchten wir gerne die meisten
Ihrer Fragen rund um den Lauf am 4. Dezember beantworten.

Alle Informationen finden Sie auch im Netz unter
www.koelner-nikolauslauf.de

Wir freuen uns auf eine gelungene Veranstaltung!

Ihr
Leichtathletik-Team Deutsche Sporthochschule Köln e.V.

Wir danken unseren Partnern für die Unterstützung.



Dein Equipment hat Grenzen. Du nicht.

frubiase[®] SPORT Ausdauer

- speziell für Ausdauersportarten entwickelt
- liefert langanhaltend Energie durch Palatinose™
- enthält hochdosierte Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine



frubiase[®] SPORT Ausdauer
Definiere deine Grenzen neu!



www.frubiaseSPORT.de

Exklusiv in Apotheken erhältlich

Anmeldung geschlossen!

Die Anmeldung für den 15. Kölner Halbmarathon ist geschlossen. Für alle die den offiziellen Anmeldeschluss verpasst haben, gibt es noch einige Restplätze. Nachmeldungen (5,- Euro Nachmeldegebühr) sind im Rahmen des Samstagstermins der Startunterlagenausgabe (siehe unten) noch möglich – solange der Vorrat reicht.

Starterlisten

Überprüfen Sie doch bitte einfach ihre Anmelde Daten in der Starterliste.

Einen Link zur Starterliste finden Sie unter www.koelner-nikolauslauf.de

Charity

Der gute Zweck läuft mit. Das LT DSHS Köln spendet pro angemeldetem Teilnehmer 1,- Euro an den Lindenthaler Tierpark. Die Spendenaktion hat bereits knapp 3.000,- Euro für die gute Sache eingebracht. Für jede getragene Nikolausmütze beim Lauf erhöhen wir den Spendenbetrag nochmals um 50,- Cent. Tragen Sie Rot!



Startunterlagenausgabe

Um an den Start gehen zu können, benötigen Sie eine Startnummer und einen Champion-Chip für die Zeitmessung. Falls Sie keinen Chip besitzen und auch keine Chipnummer bei ihrer Anmeldung angegeben haben, erhalten Sie von uns automatisch mit den Startunterlagen einen Leihchip (Pfand 25,- Euro / Leihgebühr 3,- Euro). Das Pfand und die Leihgebühr müssen bei Abholung der Startunterlagen in bar entrichtet werden. Das Pfand erhalten Sie nach dem Lauf bis 14 Uhr an der Startunterlagenausgabe zurück. Die Ausgabe der Startunterlagen findet an folgenden Terminen und an folgenden Orten statt:

Samstag, 3. Dezember 2011

von 9 bis 16 Uhr

Citroen Niederlassung Köln

Widdersdorfer Str. 345 | 50933 Köln

Sonntag, 4. Dezember 2011

8 bis 11.30 Uhr

Tennisclub Lese Grün-Weiß

Friedrich-Schmidt-Str. 99 | 50933 Köln

Wir bitten möglichst viele Teilnehmer bereits am Samstag die Startunterlagen abzuholen, damit ein reibungsloser Ablauf am Sonntag erfolgen kann. Sie können sich dann ganz auf den Lauf konzentrieren und entspannt zum Start gehen.



Apropos entspannt. Die Citroen Niederlassung Köln verlost unter allen Samstagabholern ein Wochenende mit dem neuen Citroen DS4 inklusive Aufenthalt in einem Wellness-Hotel. Wenn das kein Grund ist, sich die Startunterlagen schon am Samstag abzuholen!?

Zeitmessung

Die Zeitnahme erfolgt per Real-Time-Champion-Chip. Eine Teilnahme ohne Chip ist nicht möglich! Der Chip wird einfach in die Schnürung des Laufschuhs eingebunden. Wer keinen eigenen Chip besitzt, erhält von uns automatisch mit den Startunterlagen einen Leihchip.

Chiprückgabe!

Die Rückgabe des Leihchips ist ausschließlich am Lauftag bis 14 Uhr an der Startunterlagenausgabe im Tennisclub Lese Grün-Weiß in der Nähe des Start- und Zielbereichs möglich. Eine nachträgliche Rückgabe des Chips 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 50min (!) nachdem der letzte Starter die Startlinie überquert hat, also gegen ca. 10:50 Uhr.

Der Start für den **FunRun** mit den variablen Streckenlängen 3,4km, 6,7km oder 10km erfolgt um 11.30 Uhr. Zielschluss für diesen Lauf ist um 13 Uhr.

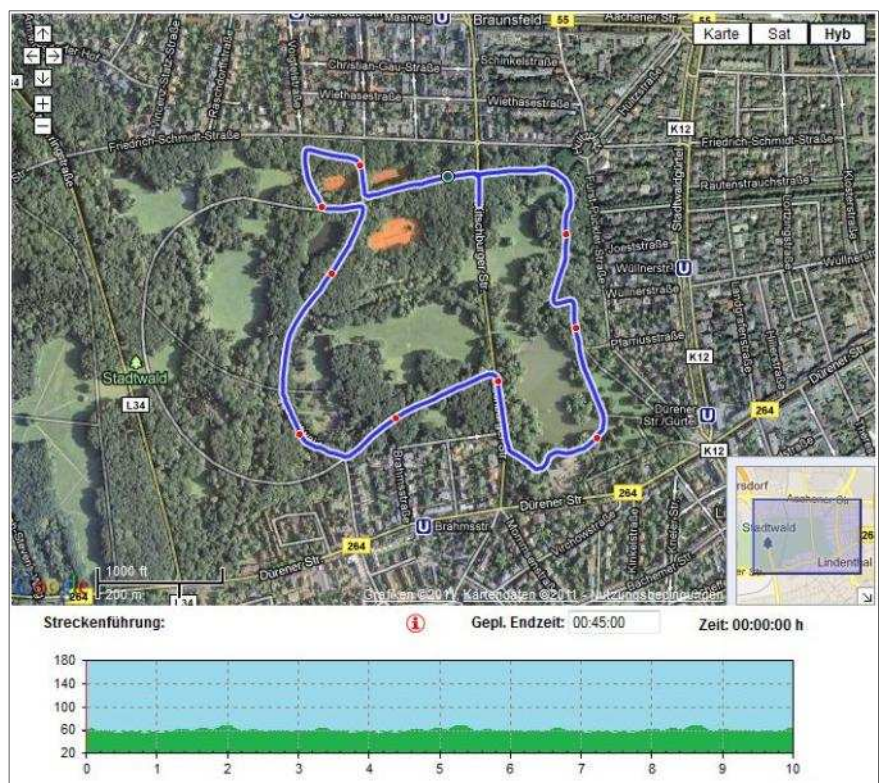
Die Strecke ist ein Rundkurs. Sie können im FunRun noch während des Laufs entscheiden, welche Streckenlänge Sie laufen möchten, ob eine (3,4 km), zwei (6,7km) oder drei Runden (10 km). Im Start- und Zielbereich fällt die Entscheidung. Wenn Sie sich entscheiden, nach der ersten Runde ins Ziel einzulaufen, ist der Lauf für Sie beendet. Weiter geradeaus können Sie noch eine weitere Runde in Angriff nehmen.

Einen Link zum Streckenplan finden Sie unter www.koelner-nikolauslauf.de in der Rubrik „Der Lauf / Strecken“.

Hinweis!

Die Strecke ist seit kurzem 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-Streckenzertifikats (Bestenlistenfähig).

Der Lauf wird als Volkslauf durchgeführt.



Ergebnisse

Unter www.koelner-nikolauslauf.de finden Sie nach dem Lauf einen Link zu den Ergebnislisten. Dort können Sie sich auch Ihre persönliche Online-Urkunde ausdrucken und finden auch einen Link zu den Teilnehmerfotos.

Teilnehmerfotos

First Foto Factory übernimmt auch in diesem Jahr den offiziellen Teilnehmerfotoservice beim Kölner Nikolauslauf! Die Teilnehmerbilder können spätestens 24h nach dem Lauf auf www.firstfotofactory.com angeschaut und in jeder erdenklichen Form erworben werden.



Siegerehrung

Die Siegerinnen und Sieger des TopLaufs (Plätze 1-3) erhalten Sachpreise. Ebenso das beste Damen- und Herren-Team des TopLaufs. Die Siegerehrung in dieser Wertung findet um 11.00 Uhr im Start- und Zielbereich statt.

Anzeige



Köln läuft!

Trainingsangebote des LT DSHS Köln e.V.

Infos & Anmeldung unter
www.koeln-laeuft.de

**Winter 2012
Januar - März**

Jetzt mit
Leistungsdiagnostik!



Teilnehmerstärkstes Team



Der erste Sieger steht bereits fest.

Das Team "Original Bootcamp" ist das anmeldestärkste Team des 15. Kölner Nikolauslaufs. Mit 37 Läuferinnen und Läufern landete das Team knapp vor der Gruppe „LeseWelten“ (34).

Das Team kommt nun in den Genuss eines Heimspielbesuchs der Kölner Haie. Herzlichen Glückwunsch!

Verpflegung

Auch in diesem Jahr wird es natürlich eine Zielverpflegung geben. In Kooperation mit dem Globus Warenhaus in Köln-Marsdorf bieten wir Wasser, Obst und Tee. Darüber hinaus erwartet jeden Läufer eine süße Überraschung beim Zieleinlauf!

Anreise | Parken

Wir raten Ihnen dringend zur Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln! Mit der Linie 1 können Sie direkt bis zur Haltestelle "Maarweg" oder „Clarenbachstift“ fahren. Von dort erreichen Sie die Startunterlagenausgabe sowie Start und Ziel bequem zu Fuß in kürzester Zeit. Es stehen keine öffentlichen Parkplätze zur Verfügung. In den umliegenden Straße ist das Parken nur in sehr begrenztem Umfang möglich.

Anzeige

(Ein)kauf bei Globus - und alles ist erledigt.

Entdecken Sie die Globus Einkaufswelt!

Es erwarten Sie, von knackigen Backwaren, über 200 Sorten Käse, täglich frischer Fisch, Fleisch aus der hauseigenen Metzgerei, Obst & Gemüse, Getränke, regionale und überregionale Produkte bis hin zu Textilien, Elektroartikeln, Spielwaren und Schreibwaren ein Gesamtsortiment von mehr als 75000 Artikeln auf 8500 qm.

Außerdem lädt unsere großzügige Shopzone mit Postshop, Apotheke, Bon Prix, s.Oliver, Optiker, Ernstings Family, Blumenshop und unserer eigenen Gastronomie zum Bummeln und verweilen ein. Ihren Einkauf können Sie durch einen Besuch unserer günstigen Waschstraße und Tankstelle abrunden.

www.globus-köln.de
Max-Planck-Straße 9
50858 Köln-Marsdorf



20%* Rabatt

auf einen Artikel Ihrer Wahl aus den Sortimenten: Elektroartikel, Haushaltswaren, Glas- & Porzellan, Textilien, Autozubehör, Spielwaren oder Schreibwaren.
Einfach diesen Coupon mit dem Artikel Ihrer Wahl vor dem Kassiervorgang an der Kasse abgeben.

*Gültig bis zum 17.12.2011. Einlösen ein Mal pro Person/Einkauf im SB-Warenhaus Köln-Marsdorf. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Ausgenommen sind Werbeartikel, reduzierte Waren sowie nicht-vorrätige Artikel, Zeitschriften, Bücher, Handycams, Fotoapparate, Süßwaren und sonstige preisgebundene Ware.



2 0 9 9 9 0 1 2 2 0 5



Umkleiden | Duschen

Im Clubhaus des Tennisclubs Lese Grün-Weiß stehen nur in sehr begrenztem Umfang Umkleiden und Duschen zur Verfügung.

Taschenablage

Aufgrund der sehr begrenzten Infrastruktur im Kölner Stadtwald können wir lediglich eine einfache Möglichkeit zur Taschenablage anbieten. Die Johanniter werden für diesen Zweck ein Sanitätszelt bereitstellen.

Dranbleiben!

Schon im März geht es mit unserer nächsten Laufveranstaltung weiter.

Überprüfen Sie beim 2. Kölner Frühlingslauf, wie Sie durch den Winter gekommen sind.

Infos unter: www.koelner-fruehlingslauf.de



Laufen wird belohnt!

Wir bieten Läufern eine kompetente und unabhängige Beratung in den Bereichen:

- Private und betriebliche Altersvorsorge
- Berufsunfähigkeits-Schutz
- Private Krankenversicherung
- Viele weitere Vorsorgeprodukte

„Das Team der Marathon Finanz AG berät Sie fair, individuell und kompetent.“

Ihr Dr. Michael Ziegler

Internet: www.marathon-finanz.de

E-Mail: info@marathon-finanz.de

Telefon: 0221 - 430 58 34

Besonderes
PLUS
für Läufer

Wir bieten Preisvorteile gegenüber den herkömmlichen Tarifangeboten. Viele Läufer aus dem Spitzen- und Breitensport sind bereits unsere Kunden. Testen auch Sie uns!



Marathon Finanz AG
Mehr Werte für Läufer