

Bonner Nachtlauf am Mittwoch, 29. Mai 2024

Das BMEL läuft mit!

- als „IN FORM Team“ gemeinsam mit der BLE -

Am 29. Mai 2024 geht die 13. Auflage des Bonner Nachtlaufs an den Start. Wie gewohnt am Mittwochabend vor Fronleichnam in der Bonner Rheinaue.

Durch die Fertigstellung der Brückensanierungen in der Bonner Rheinaue kann nun wieder die bekannte 5km-Runde für den Lauf genutzt werden. Zur Auswahl stehen damit der **SpeedRun** über 10 km und der **FunRun** über 5 oder 10 km.

SpeedRun

Der SpeedRun bietet sich für ambitionierte Läuferinnen und Läufer an, die ein kleines Starterfeld bevorzugen.

Start 19:30 Uhr

Strecke 2 Runden / 10 km

FunRun

Der FunRun bietet die Möglichkeit je nach Tagesform und Motivation nach der ersten Runde ins Ziel zu laufen oder eine weitere Runde dranzuhängen.

Start 21:00 Uhr

Strecke 1 oder 2 Runden / 5 oder 10 km

Teamwertung

Es werden auch in diesem Jahr die drei teilnahmestärksten Teams geehrt. Der Waldkletterpark Bad Neuenahr stiftet Klettertage für die größten Teams. Bei der Anmeldung bitte gleichlautende Teamnamen angeben.

Anmeldung

Die Anmeldungen sind selbständig vorzunehmen.

Teamname **IN FORM TEAM BMEL/BLE Bonn**

Startgeld 20 Euro

Anmeldeschluss **19. Mai 2024 / 24:00 Uhr**

Weitere Informationen rund um den Bonner Nachtlauf 2024 und der Link zur Online-Anmeldung sind gebündelt unter www.bonner-nachtlauf.de zu finden.

IN FORM-Team-Aktion und weitere Informationen

Die unter dem Teamnamen **IN FORM TEAM BMEL/BLE Bonn** angemeldeten Läuferinnen und Läufer teilen ihre Teilnahme bitte für Nachtlauf-bezogene Gruppenabsprachen per E-Mail an Daniela Frase (daniela.frase@bmel.bund.de, Tel. 4178) mit.

Wer noch kein IN FORM Laufshirt besitzt, meldet sich bitte bis spätestens 10. Mai 2024, damit alle als IN FORM Team kenntlich sind.

Es ist ein gemeinsamer Treffpunkt für alle IN FORM Läuferinnen und Läufer sowie Begleitpersonen geplant. Die BSG bietet zudem in diesem Jahr ein **Pre-Event** an!

Wir treffen uns **ab 16 Uhr** bei der **BLE** in der Godesberger Allee 115. Hier können Fahrzeuge geparkt und Fahrräder abgestellt werden. Der Grill der BSG, Tische und Bänke sowie Saft und Mineralwasser stehen bereit. Für die Teilnahme am Pre-Event ist eine **Anmeldung** unter <https://terminplaner6.dfn.de/b/178a29a547cfb6d1454962c161d06755-667124> erforderlich.

Wir gehen anschließend gemeinsam zur Startnummernausgabe.

Zeitplan

16:00 Uhr Start Pre-Event bei der BLE

- 18:00 Uhr Öffnung der Startnummernausgabe vor Ort
- 19:30 Uhr Start SpeedRun
- 20:30 Uhr Zielschluss SpeedRun, Siegerehrung SpeedRun und Ehrung der teilnehmerstärksten Teams
- 21:00 Uhr Startschuss FunRun
- 22:30 Uhr Zielschluss FunRun

Laufvorbereitung

Zur Einstimmung auf den anstehenden Lauf besteht für alle interessierten Läuferinnen und Läufer die Möglichkeit am regelmäßigen Lauftreff der BSG BMEL teilzunehmen. Natürlich sind auch die, die nicht am Bonner Nachtlauf teilnehmen, aber Spaß am Laufen in der Gruppe haben, herzlich eingeladen.

- Wann mittwochs, 17:00 bis ca. 17:45 Uhr
- Treffpunkt Kreuzung Rochusstraße 2-4, am Fahrradständer/ Ecke Messdorfer Feld
- Strecke Ca. 5 km im Messdorfer Feld
- Kontakt Daniela Frase (Tel. 4178)