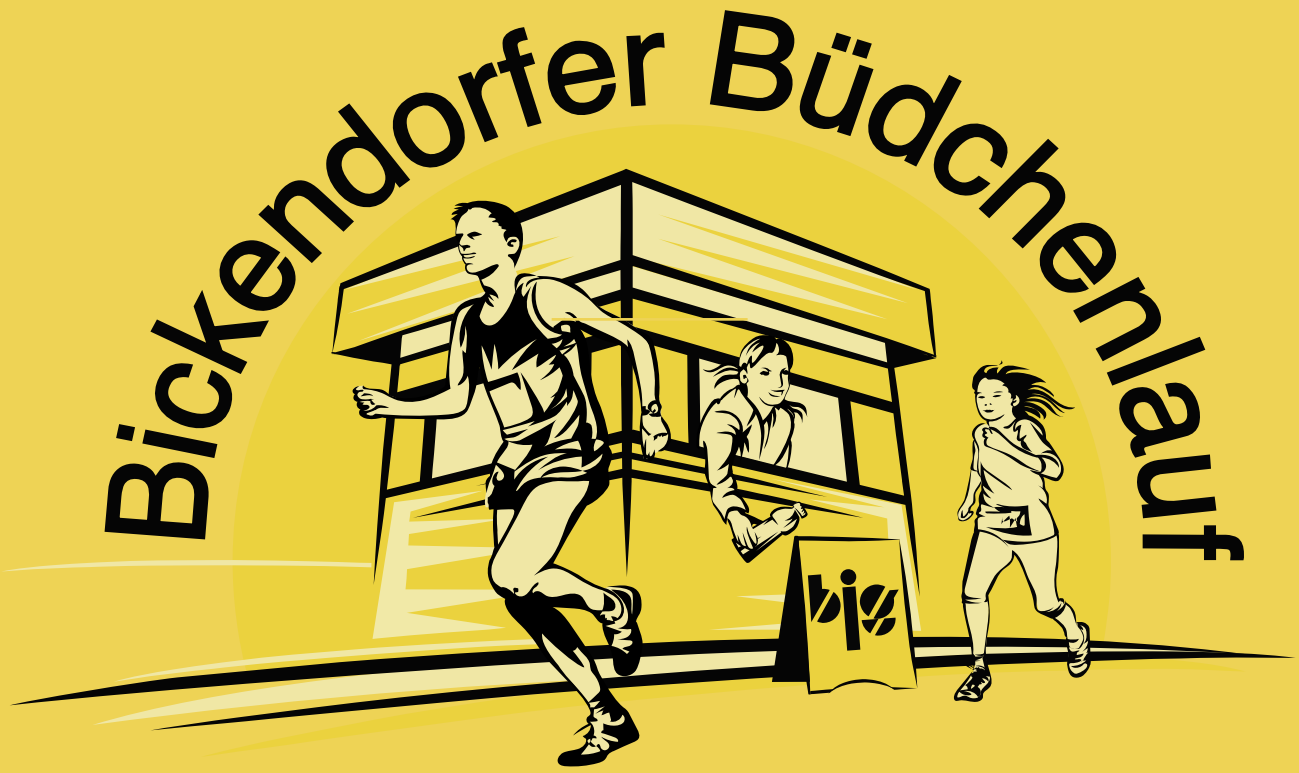
TEILNEHMERINFO

14. Bickendorfer Büdchenlauf 2022



KÖLNBÄDER
RAFA
Johnen GmbH
SOLO:DRUCK
Guett-Dern Fachbetrieb für Sicherheit
Sehbegleiter BRUCKMANN AUGENOPTIK
Volksbank Rhein-Erft-Köln eG
Gaffel Kölsch
HERLING Die Baubeschlagspezialisten.
ROCHUS MUSIKSCHULE
BP immobilien
PHYSIOSPORT BREITUNG
AHLBACH BESTATTUNGEN
Sparkasse KölnBonn
ITTING Autolackierung.Karosserie.Mechanik
KEM

INHALT

1. Grußwort.....1
2. Gesundheitscheck.....2
3. Startunterlagen.....3
4. Programmablauf.....4
5. Siegerehrung.....5
6. Anreise und Parken.....6
7. Zeitmessung.....7
8. Richtlinien des DLV.....8
9. Start.....9
10. Strecke.....10
11. Zielverpflegung.....11
12. Rahmenprogramm.....17
13. Von A-Z.....20
14. Kontakt.....23

Bickendorfer Büdchenlauf

GRUSSWORT

Liebe Bickendorfer Büdchenlauf
Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

nach zwei Jahren Pause kann der Bickendorfer Büdchenlauf endlich wieder, nun bereits zum 14. Mal, im kölschen Veedel Bickendorf stattfinden. Wie auch die vorigen Jahre dürft ihr euch als Teilnehmer auf die einzigartige Stimmung auf der Strecke und im Zielbereich freuen. Für uns als Orga-Team laufen die letzten Vorbereitungen auf Hochtouren, bisher sind schon knapp 800 Meldungen bei uns eingegangen. Wenn noch jemand aus eurer Familie oder eurem Bekanntenkreis sich nachmelden möchte, hat der- oder diejenige am Samstag in der Concertkasse Johnen, oder am Sonntag bis ca. 60 Minuten vor dem Start in unserem Wettkampfbüro die Möglichkeit dazu!

Obwohl auch in diesem Jahr eine Zeitmessung mit den ChampionChips erfolgt, sollte der Spaß weiterhin in Vordergrund stehen. Neben den spektakulären Läufen sorgt zudem die Rochus-Musikschule für musikalische Unterstützung auf dem Veranstaltungsplatz und an der Strecke. Um das leibliche Wohl der Gäste und Teilnehmer wird sich ebenfalls gekümmert. Auf dem Veranstaltungsgelände befinden sich außerdem viele Stände unserer Sponsoren, ohne deren Unterstützung der Lauf gar nicht möglich wäre.

In diesem Sinne wünschen wir allen Teilnehmern viel Spaß und persönlichen Erfolg beim 14. Bickendorfer Büdchenlauf 2022. Wir würden uns freuen, wenn ihr den Büdchenlauf weiterempfehlen würdet, wenn es euch gefallen hat.

Euer Orga-Team

bjg KEM

Bickendorfer Büdchenlauf

GESUNDHEITSCHECK

Bitte zeigt keinen falschen Ehrgeiz und geht nur gesund und fit an den Start. Am Veranstaltungstag solltet ihr ausreichend trinken sowie kohlenhydratreiche Speisen zu euch nehmen, um in optimaler Verfassung zu sein und die Laufstrecke erfolgreich absolvieren zu können.

Bickendorfer Büdchenlauf

STARTUNTERLAGENAUSGABE

Die Startunterlagenausgabe erfolgt am Samstag, den 24. September 2022 in der Concertkasse Johnen, Venloer Straße 654, 50827 Köln-Bickendorf von 8:00 bis 16:00 Uhr, sowie am Veranstaltungstag ab 8:00 Uhr auf dem Parkplatz der Volksbank KölnBonn, Venloer Str. 674-678 in 50827 Köln-Bickendorf.

Nachmeldungen sind ebenfalls in der Concertkasse Johnen möglich.
In den Startunterlagen befindet sich, falls bestellt, der Leihchip und das hochwertige Funktions-T-Shirt. Zudem findet ihr eure Startnummer und Informationen einiger Sponsoren im Briefumschlag, sowie ein kleines Präsent von Sebamed. Sicherheitsnadeln zum
Befestigen der Startnummer könnt ihr euch bei der Abholung der Unterlagen mitnehmen.

Bickendorfer Büdchenlauf

ZEITPLAN

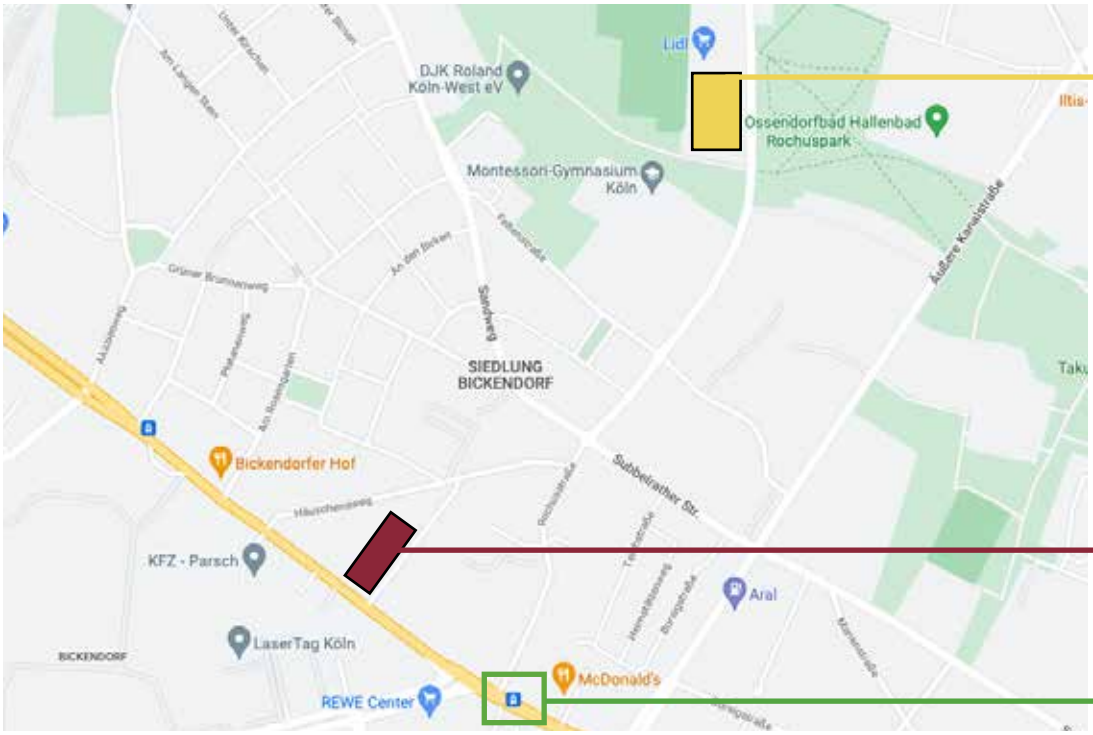
08:00	Start Startunterlagenausgabe und Nachmeldung (Parkplatz Volksbank Köln-Bonn eG)
09:30	500 m Bambinilauf (Jg. 2015 und jünger) *präsentiert von der Sparkasse Köln-Bonn*
10:00	2,5 km Schülerlauf (Jg. 2007-2016) *präsentiert von Sehbegleiter - Bruckmann Augenoptik*
10:30	2,5km 6-Pfoten-Lauf *präsentiert von Itting Karosserie Fachbetrieb*
10:35	Siegerehrung Schülerlauf
11:30	5,0 km Volkslauf *präsentiert von der Volksbank KölnBonn eG* 5,0 km Mannschaftslauf *präsentiert von RAFA* 5km Walking- & Nordic-Walking-Lauf *präsentiert von Guett-Dern Gmbh*
12:30	10,0 km Hauptlauf *präsentiert von KölnBäder*
14:30	Siegerehrung

SIEGEREHRUNG

Alle Teilnehmer erhalten ihre persönliche Laufzeit.
Diese wird auf der Informationstafel ausgehängt - zusätzlich stehen die Ergebnisse auf der Internetseite. Die Urkunden werden unter www.bickendorf-lauf.de online gestellt und können dort ausgedruckt werden.

PREISE:
Finisher-Medaillen für alle Bambinis, Schüler und (Nordic-)Walker I Für den 2,5 km Schülerlauf gibt es eine Ehrung der Altersklassen (U8-U16; Platz 1-3) und der Gesamtsieger (Platz 1-3) I Beim 5 km Volkslauf erfolgen Ehrungen der Schüler- und Jugendaltersklassen (U12- U18; Platz 1-3), Seniorenklassen (1.Platz) und Gesamtsieger (Platz 1-3) I Beim 10 km Hauptlauf wird eine Ehrung der Schüler-und Jugendklassen (U16 & U18; Platz 1-3), Seniorenklassen (1.Platz) und Gesamtsieger (Platz 1-3) durchgeführt. I Für die Gesamtsieger des Schüler-, Volks- und Hauptlaufs warten zudem Sachpreise in Form von Gutscheinen von Sehbegleiter Bruckmann und Gold-Vorteilskarten der Köln-Bäder, sowie einen Sebamed-Präsentkoffer.

ANREISEN UND PARKEN



Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die nächstgelegene U-Bahn-Haltestelle ist die Haltestelle Rochusplatz (Linie 3 & 4). Bei Anreise mit dem PKW bestehen Parkmöglichkeiten auf dem Lidl-Parkplatz (Rochusstraße 227-235).

ZEITMESSUNG

Die Zeitmessung erfolgt ausschließlich per ChampionChip. Jeder Teilnehmer (ausgenommen Bambini) benötigt einen Chip, um von der Zeitmessung erfasst zu werden. Bitte denkt daran, dass der Chip am Schnürsenkel eures Laufschuhs befestigt ist und ihr am Start und im Ziel immer über die Zeitmessmatte lauft.

Ein eigener ChampionChip kann gerne mitgebracht werden. Für alle, die keinen Chip haben. bieten wir diese gegen eine kleine Leihgebühr an.
Kinder/Jugendliche: 2 EUR
Erwachsene: 5 EUR

Chiprückgabe:
Bitte gebt nach dem Lauf den Leihchip unseren Helfer:innen (am besten am Ausgang von der Verpflegungszone bei den blauen Tonnen) oder bis 14.00 Uhr bei der Startunterlagenausgabe auf dem Parkplatz der Volks-Bank ab. Verlorene Leihchips müssen wir euch mit 25,- Euro in Rechnung stellen. Der Chip ist nur beim Büdchenlauf verwendbar.

Bickendorfer Büdchenlauf

RICHTLINIEN DES DLV

Da wir eine offizielle Laufveranstaltung sind, gelten für uns und euch die **Richtlinien des Deutschen Leichtathletik Verbands.** Die folgenden Bestimmungen gelten für Läufer mit und ohne DLV-Startpass.Verstöße führen unweigerlich zu einer Disqualifikation, hierzu zählen insbesondere:

- Start mit mehreren Startnummern/Transpondern oder deren Weitergabe
- Mitführen bzw. Nutzen von technischen Hilfsmitteln, bspw. Smartphones mit Kopfhörern etc.
- Mitführen bzw. Nutzen von sonstigen technischen Hilfsmitteln
- Mitführen eines Babyjoggers o.ä.
- Mitführen von Tieren (außer beim 6-Pfoten-Lauf natürlich)
- Verlassen oder Abkürzen der offiziellen Wettkampfstrecke
- Begleiten auf Fortbewegungsmitteln wie Fahrrädern, Inliner etc.
- Verstöße gegen die sportlichen Regeln des DLV und IAAF (www.leichtathletik.de)

START

09:30 h

0,5 km Bambinilauf *(präsentiert von der Sparkasse Köln Bonn)*

Gutgelaunt und vollgepackt mit Motivation eröffnen die Bambini (bis Jahrgang 2015) den Büdchenlauf. Die Strecke führt über circa 500 Meter teilweise auf der Venoler Straße und auf dem Geh- und Fahrradweg entlang der Venloer Straße. Als Belohnung gibt es im Ziel für jeden eine Finisher-Medaille und ein kleines Präsent der Sparkasse KölnBonn.
Zudem bekommt jeder Bambini ein kostenfreies T-Shirt, welches beim Lauf getragen werden sollte.
Eine Teilnahme ist nur nach Anmeldung und mit offizieller Startnummer möglich!

Bickendorfer Büdchenlauf

START

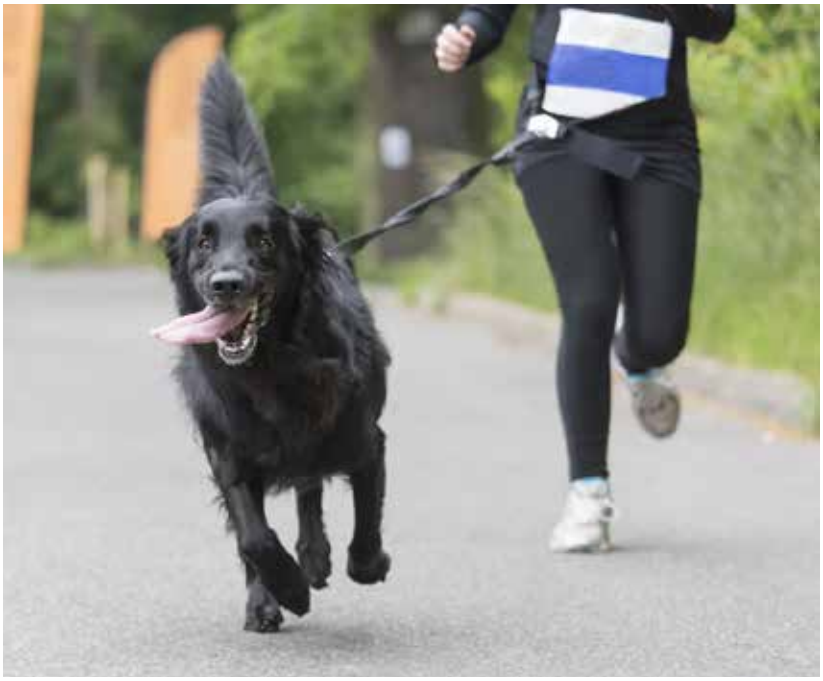
10:00 h

2,5 km Schülerlauf *(präsentiert von Sehbegleiter – Buckmann Augenoptik)*

Die Schüler (Jahrgang 2007 - 2016) sind die ersten Teilnehmer, die den 2,5 km Rundkurs durch das Veedel meistern werden. Bereits hier wird die Laufzeit individuell in brutto und netto gemessen. Auch hier gibt es im Ziel für jeden eine Finisher-Medaille von der Bickendorfer Interessengemeinschaft. Um 10:35 Uhr findet eine Ehrung der schnellsten Teilnehmer auf der Bühne statt.
Eine Teilnahme ist nur nach Anmeldung und mit offizieller Startnummer möglich!

Bickendorfer Büdchenlauf

START



10:30 h

2,5 km 6-Pfoten-Lauf *(präsentiert von Itting Karosserie Fachbetrieb)*

Zum ersten Mal dürfen nun auch Hunde mit an den Start und die 2,5km Runde durch das Veedel gemeinsam mit dem Besitzer absolvieren. Es besteht Leinenpflicht. Bitte zieht euren Hund nicht hinterher, der Hund gibt das Tempo an.
Die Zeitmessung erfolgt mit ChampionChip, trotzdem steht hier der Spaß im Vordergrund und im Ziel gibt es Finishermedaillen für alle Zwei- und Vierbeiner, sowie frisches Wasser und ein kleines Präsent.
Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung und mit offizieller Startnummer möglich!

Bickendorfer Büdchenlauf

START

11:30 h

5 km Walking & Nordic Walking-Lauf *(präsentiert von Guett-Dern)*

Im Wettbewerb über 5 km Walking erfolgt eine Zeitnahme mit dem ChampionChip. In der Ergebnisliste werden die Teilnehmer alphabetisch mit ihrer Zeit aufgeführt. Es erfolgt keine Klassenwertung. Hier steht rein die Freude an der Bewegung und gemeinsam Sport zu treiben im Vordergrund. Die Bickendorfer Interessengemeinschaft verteilt auch hier für alle Finisher im Ziel eine Medaille.
WICHTIG: Da die (Nordic-)Walker dieses Jahr zum ersten Mal gemeinsam mit den Läufer*innen des 5km-Laufs starten, würden wir euch bitten, euch am Start eher im hinteren Bereich einzuordnen, um Stau auf der Laufstrecke zu vermeiden.
Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung und mit offizieller Startnummer möglich!

START

11:30 h

5,0 km Volkslauf *(präsentiert von Volksbank KölnBonn eG)*
Zwei volle Runden die Stimmung genießen und das Letzte aus sich rausholen - und anschließend noch die Läufer anfeuern, die ihr Rennen noch vor sich haben. Ab Jahrgang 2012, mit individueller Brutto- und Nettozeit und Altersklassenwertung.
Teilnahme ist nur nach Anmeldung und mit offizieller Startnummer möglich.

5,0 km Mannschaftslauf *(präsentiert von RAFA)*
Einteilung der Mannschaften in Herren-, Damen- und Mixedteams. Jedes Team besteht aus mindestens drei, maximal aus fünf Läufern – Die Teamzeit ergibt sich aus der Addition der drei besten Einzelzeiten. Bei Mixedteams muss mindestens eine Frauen-Laufzeit gewertet werden. Alle Teilnehmer von Mannschaftsläufen werden automatisch auch im Rahmen des 5 km-Einzellaufs gewertet.

Bickendorfer Büdchenlauf

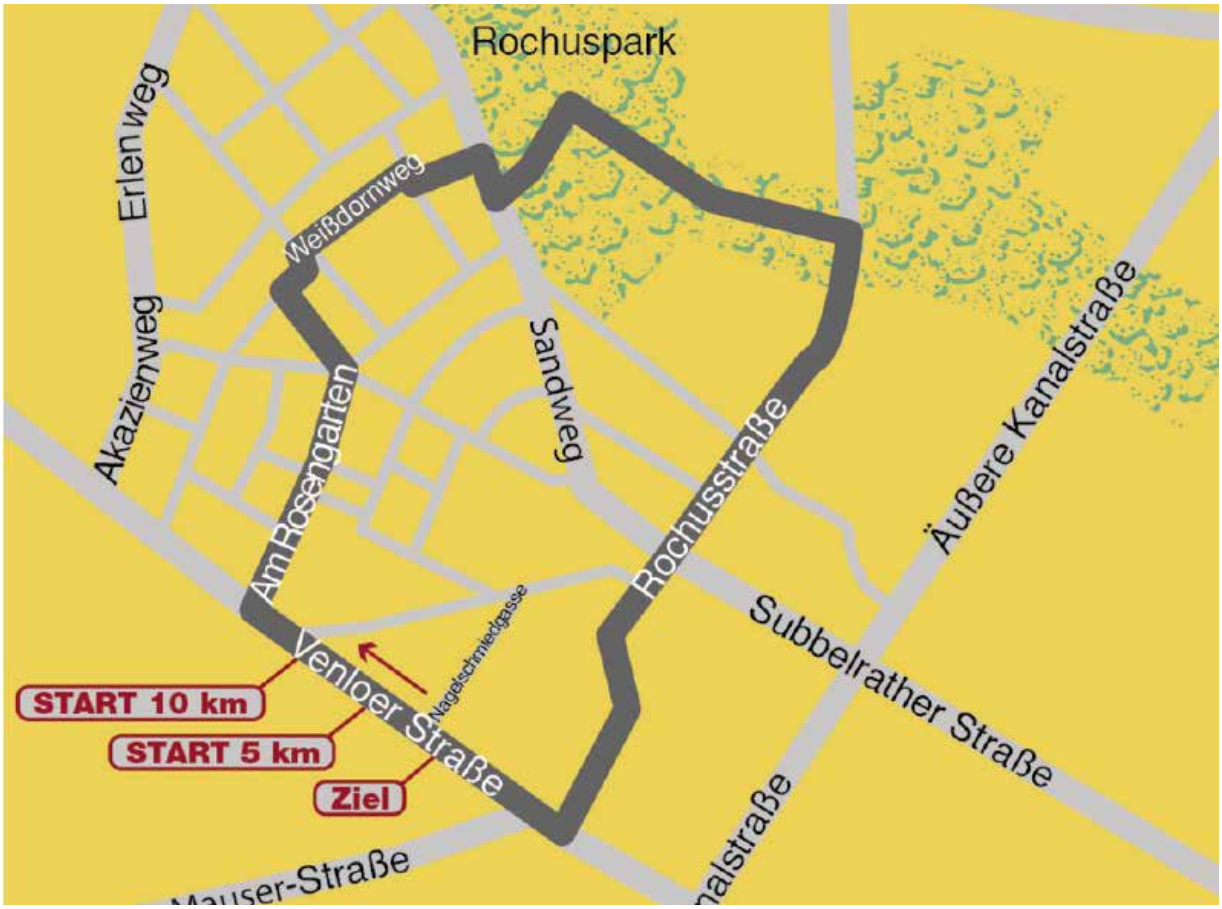
START

12:30 h

10,0 km Hauptlauf *(präsentiert von KölnBäder)*

Egal, ob es der erste 10er ist, oder der letzte Test für den Köln-Marathon. Die Strecke ist für alle gleich- und den Applaus der Zuschauer haben sich alle Läuferinnen und Läufer gleichermaßen verdient.
Bei der Siegerehrung gibt es Medaillen für die Altersklassenwertung und Sachpreise für die Gesamtsieger. Teilnehmen dürfen alle ab Jahrgang 2008.
Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung und mit offizieller Startnummer möglich!

STRECKE



Der DLV-vermessene 2,5 km-Rundkurs führt durch die Siedlung Köln-Bickendorf und den Rochuspark. Die Strecke ist flach und absolut bestzeitentauglich!
Start und Ziel ist auf der Venloer Straße, 50827 Köln-Bickendorf.

ZIELVERPFLEGUNG

Im Zielbereich liegen für die Teilnehmer Bananen, Äpfel, Salzstangen und Waffeln bereit. Ebenso warten hier auf die Finisher ein isotonisches Gaffel alkoholfrei, Gaffel Fassbrausen und weitere Getränke. Auf der Strecke versorgt die Sparkasse KölnBonn die Teilnehmer mit Getränken (Ecke Rochusstr./Venloer Str.).

RAHMENPROGRAMM

Nach dem ersten Erwachsenenlauf besteht für jeden Teilnehmenden die Möglichkeit, sich bei einer Massage von einem unserer Partner **Physiosport Breitung** zu entspannen. Diese ist kostenlos. Die Massage ist bis 15:00 Uhr möglich.

Selbstverständlich ist auch die **Bickendorfer Interessengemeinchaft** an einem Stand vertreten und bietet einen Austausch und Informationen rund um Bickendorf in gemütlicher Runde.

Bickendorfer Büdchenlauf

RAHMENPROGRAMM

Musikalisch werden wir, wie auch die Jahre zuvor, von der **Rochus Musikschule** begleitet. Sowohl am Veranstaltungsplatz auf der Hauptbühne, als auch im Weißdornweg geben sie Stücke aus Rock, Pop, Blues und Salsa zum Besten.
Am Stand der Rochus-Musikschule gibt es Infos und Beratung zum kompletten musikalischen Angebot und die Möglichkeit, sich direkt für einen Kurs anzumelden.
Bickendorfer-Büdchenlauf-Bonus:
Wer sich am Stand anmeldet, erhält 20% Ermäßigung auf die ersten drei Monate (bzw. 10% Rabatt auf eine komplette Kursgebühr).

Weiterhin habt ihr die Chance unsere Sponsoren **Sehbegleiter - Bruckmann Augenoptik** an ihrem Stand kennenzulernen, wo sie eine Beratung für den Sportbrillenkauf anbieten. Weiterhin können Kinder dort einen kostenlosen Sehtest machen .

Bickendorfer Büdchenlauf

RAHMENPROGRAMM

Beim Stand von unserem neu dazugewonnen Parter **Böhm & Plaßmann Immobilien** können die Sportbegeisterten unter euch ihr Ballgeschick und ihre Treffsicherheit beim Torwandschießen unter Beweis stellen. Zusätzlich haben Kinder hier die Möglichkeit, sich beim Kinderschminken in Tiger, Schmetterlinge oder vieles mehr verwandeln zu lassen. Als Expertinnen im Immobilienbereich stehen sie auch gerne zur Beratung rund um das Thema Immobilien zur Verfügung.

Kulinarisch werden wir unterstützt durch **Feuersteins Premium Burger**, welche von ihrer Filiale in Bickendorf den Weg auf unser Veranstaltungsgelände gefunden haben, um euch mit frisch gegrillten Bratwürsten und kühlen Getränken zu begeistern.

VON A BIS Z

Abmeldung
Bei Nichtantreten oder vorheriger Absage (auch mit Attest) erfolgt keine Erstattung der Startgebühr.

Erste Hilfe
Beim Lauf ist die medizinische Versorgung durch die Malteser gewährleistet. Bitte geht nur nur gesund und trainiert an den Start. Solltet ihr oder andere Läufer gesundheitliche Probleme haben, wendet euch bitte an unsere Helfer.

Funktionsshirt
Eine Bestellung der T-Shirts ist leider nicht mehr möglich. Jedoch wird am Veranstaltungstag eine limitierte Menge an Funktionsshirts bei uns im Orga-Büdchen auf dem Veranstaltungsgelände (Parkplatz Volksbank KölnBonn) zum Verkauf stehen.
Das offizielle Funktionsshirt 2022 gibt es im Herren- und Damenschnitt für 20 Euro und das Kids-Funktionsshirt für 17 Euro.

Garderobe
Die Garderobe befindet sich im „Forum“ des Bestattungsinstitut Ahlbach, Venloer Str. 685 (in Höhe des Zielbereichs) und ist bis 15.00 Uhr geöffnet. Beachtet bitte die Beschilderung vor Ort. Bitte gebt keine Wertsachen ab, der Veranstalter und Ahlbach Bestattungen übernehmen für Verluste keine Haftung!

VON A BIS Z

Haftung
Für gesundheitliche Schäden, Unfälle, Diebstahl und sonstige Schäden (auch an der Garderobe) wird keine Haftung übernommen.

Läufer-Knigge
Wir freuen uns sehr über den großen Zuspruch und die zahlreichen Anmeldungen. Dadurch werden die Laufstrecken natürlich auch voller, weswegen wir euch bitten möchten ein paar Punkte des LÄUFER-KNIGGES zu beachten, damit auch jeder Spaß beim Laufen hat:

Ordnet euch beim Start REALISTISCH ein - wer nicht um den Sieg mitläuft, braucht nicht aus der ersten Reihe zu starten. Dank der Zeitmessung mit dem ChampionChip erhaltet ihr am Ende auch genau die Zeit, die ihr für die Strecke benötigt habt.

Versucht bitte auf der linken Streckenhälfte etwas PLATZ für die schnelleren Läufer zu lassen - ihr lauft ja schließlich miteinander gegen die Uhr.

Einen KÜHLEN KOPF bewahren: Sollte euch ein anderer Läufer mal behindern, ist das sicher keine Absicht, also übt ein wenig Nachsicht.

Kopfhörer, Kinderwagen und Hunde (außer beim 6-Pfoten-Lauf natürlich) bitte zuhause lassen, damit alle Läufer den gleichen Spaß haben können und nicht behindert werden!

VON A BIS Z

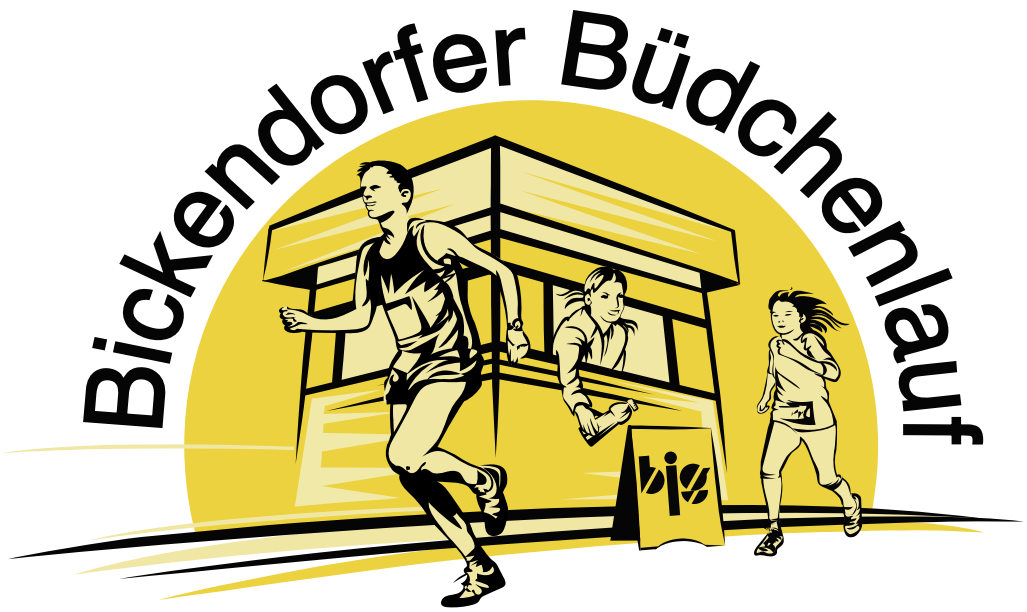
Nachmeldungen
Nachmeldungen können Samstag, den 24. September 2022 in der Concertkasse Johnen vorgenommen werden. Bis Freitag, den 26. September sind diese ebenfalls online möglich. Am Veranstaltungstag können Nachmeldungen bis ca. 60 Minuten vor dem Start vorgenommen werden. Die Nachmeldegebühren betragen 1 EUR für Bambinis, Jugendliche und Schüler, 2 EUR für Erwachsene und 5 EUR für Mannschaften.

Rückerstattung des erworbenen Funktionsshirts
Bei Absage oder Nicht-Antreten können wir euch leider das Geld nicht zurückerstatten. Aber ihr könnt das Funktionsshirt gerne vor Ort abholen oder jemanden dafür vorbei schicken.

Ummeldungen
Änderungen der Distanz können Samstag, den 24. September 2022 in der Concertkasse Johnen vorgenommen werden. Am Veranstaltungstag können diese bis ca. 60 Minuten vor dem Start auf dem Veranstaltungsgelände vorgenommen werden. Dafür wird eine Ummeldegebühr berechnet. Ummeldungen auf eine andere Personen sind leider nicht möglich. Eine Ausnahme gibt es beim Mannschaftslauf: Hier kann maximal eine Person aus der Mannschaft durch Ummeldung durch eine andere Person ersetzt werden.

WC
Toiletten befinden sich auf dem Parkplatz der Firma Cremer Installation in der Nagelschmiedgasse - neben dem Parkplatz der Volksbank KölnBonn eG. Bitte beachtet die Beschilderung.

KONTAKT



HOMEPAGE
www.bickendorf-lauf.de

E-MAIL
info@bickendorf-lauf.de

TELEFON
0221 4998866

Eine Veranstaltung von

K E M
König Event Marketing
Oskar-Jäger-Str. 173

und

Bickendorfer Interessensgemeinschaft e.V.
Venloer Straße 662