

KÖLNER *frühlingslauf*

Teilnehmerinformation

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer des 13. Kölner Frühlingslauf, mit den nachfolgenden Informationen möchten wir versuchen die meisten Eurer Fragen rund um unseren Lauf am 22. März 2026 zu beantworten.

Alle Informationen findet Ihr wie gewohnt auch im Netz unter www.koelner-fruehlingslauf.de

Wir freuen uns auf einen tollen Lauf und hoffentlich ein bisschen Frühling!

Anmeldung geschlossen | Starterlisten

Die Anmeldung für den 13. Kölner Frühlingslauf ist geschlossen. Für alle, die den offiziellen Anmeldeschluss verpasst haben, gibt es noch die Möglichkeit sich nachzumelden. Nachmeldungen (5,- Euro Nachmeldegebühr), Ummeldung auf andere Personen (5,- Euro Gebühr) oder ein Wechsel des Laufes (5,- Euro Gebühr), sind im Rahmen der Startunterlagenausgabe noch möglich solange Plätze noch vorhanden sind. **Nur Barzahlung möglich!** Überprüft bitte eure Anmeldedaten in der [Startliste](#).

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 gefalten werden. Firmen die gesammelt abholen möchten, müssen alle den gleichen Teamnamen oder Verin haben. Möchte man für seinen Mann, Frau, Tante, Freund abholen bitte eine Kopie vom Personalausweis und Vollmacht mitbringen. (ein Bild auf dem Handxy reicht). Die

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

Samstag, 21. März 2026

von 10.00 bis 14.00 Uhr

Dinger's Gartencenter | Goldamerweg 361 | 50829 Köln

Sonntag, 22. März 2026

8:00 bis 15 min. vor dem jeweiligen Start.

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

Wir bitten möglichst viele Teilnehmer, bereits am 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.

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-Streckenzertifikats (bestenlistenfähig). Dies gilt ausschließlich für den Top Lauf



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 55min (!) nachdem der letzte Starter die Startlinie überquert hat, also gegen ca. **11:00 Uhr**.

Der Start für den **KidsRun** (Jahrgänge 2011-2018) ist 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. 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“.

Verpflegung

Auch in diesem Jahr wird es natürlich wieder Wasser auf der Strecke geben.

Zielverpflegung

Im Ziel erwartet alle Läuferinnen und Läufer Wasser, Gaffel 0,0%, Fassbrause, Bananen und Riegel von Maxi Nutrition gibt es natürlich auch als Belohnung.



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 1-3 Sachpreise unserer Partner. Auch beim Kidslauf werden die ersten drei Mädchen und Jungen geehrt. Die Siegerehrung findet hier direkt nach dem Zieleinlauf statt. Unsere engagierten Helfer empfangen die jungen Läuferinnen und Läufer herzlich im Ziel und begleiten sie anschließend zur Siegerehrung.

Charity

Der gute Zweck läuft mit. Das Leichtathletik-Team DSHS Köln spendet pro Finisher 1,- Euro an das Mukoviszidose-Zentrum Köln. Auch hier gilt wieder: Tu was Gutes, laufe mit!



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

In Kooperation mit den Maltesern könnt Ihr euch im Sanitätszelt umziehen und dort auch eure Taschen abstellen. *Eine Haftung muss allerdings ausgeschlossen werden.* Duschen können nicht angeboten werden.

Dranbleiben!

Unser beliebter Kölner Zoolauf geht in seine 13. Auflage. Und wie jedes Jahr werden wir ausgebucht sein. Sichert euch daher schnell noch Euren Startplatz für den 17. Juli 2026.



**Wir wünschen Euch allen
einen tollen und erfolgreichen
Frühlingslauf 2026**

KÖLN
zoo  lauf
Am 17. Juli 2026