

# FIRMENLAUF BONN 2026

Alle wichtigen Infos für Euren Veranstaltungstag:

Am **Donnerstag, den 18. Juni 2026**, verwandelt sich die Bonner Rheinaue wieder in die größte Betriebsfeier Bonns. Euch erwarten 5,7 Kilometer durch die Rheinaue, jede Menge Teamgeist, Live-Musik, kreative Laufoutfits, leckeres Essen und eine große After-Run-Party. **Run as you are – oder: Loof wie de bess!**

## DER ZEITPLAN:

- **Ab 16:00 Uhr – Beginn des Rahmenprogramms**  
Die Musik läuft, die Essensstände öffnen und die ersten Teams bringen sich für den Abend in Stimmung.
- **17:45 Uhr – Gemeinsames Warm-up**  
Das Warm-up mit Frank findet vor der Bühne in der Startaufstellung statt.
- **18:00 Uhr – Start des Firmenlaufs**  
Der Start erfolgt in freier Aufstellung. Schnelle Läufer dürfen sich gerne weiter vorne, gemütliche Läufer und Walker etwas weiter hinten einordnen.
- **Ab ca. 20:00 Uhr – Siegerehrung**  
Ausgezeichnet werden unter anderem die erfolgreichsten Teams, die originellsten Laufoutfits und die spendabelsten Spendenspender.
- **Anschließend – After-Run-Party**  
DJ Viru sorgt nach der Siegerehrung für Musik und beste Stimmung.
- **23:00 Uhr – Ende der Veranstaltung**

### **ANFAHRT UND PARKEN:**

Ganz ehrlich: Die Parkplatzsuche könnte am Donnerstag anstrengender werden als die eigentliche Laufstrecke. Rund um die Rheinaue ist mit sehr hohem Verkehrsaufkommen und einer angespannten Parkplatzsituation zu rechnen. Wir empfehlen daher dringend die Anreise mit Bus, Bahn oder Fahrrad.

### **Mit Bus und Bahn**

Buslinien 610 und 611 - Haltestelle: Rheinaue Haupteingang

Von dort sind es etwa zehn Minuten zu Fuß zum Veranstaltungsgelände.

Straßenbahnlinie 66 - Haltestelle: Rheinaue

Auch von dort benötigt Ihr ungefähr zehn Minuten zu Fuß.

### **Mit dem Fahrrad**

Neben der Garderobe steht Euch ein Fahrradparkplatz zur Verfügung.

**Bitte schließt Eure Fahrräder nicht an alleinstehenden Gittern, Absperrungen, Zelten oder Fahrzeugen an.**

### **Mit dem Auto**

Wer mit dem Auto anreist, sollte:

- möglichst Fahrgemeinschaften bilden
- sehr frühzeitig losfahren
- ausreichend Zeit für Parkplatzsuche und Fußweg einplanen

Als Zieladresse könnt Ihr eingeben:

*Ludwig-Erhard-Allee / Ecke Heinemannstraße*

*53175 Bonn*

Direkte Parkplätze am Veranstaltungsgelände können nicht garantiert werden.

### **NACHMELDUNGEN UND STARTNUMMERN:**

Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag ab **15:00 Uhr** im **FiLa-Büro im ADAC-Showtruck** möglich. Die Nachmeldegebühr beträgt **30,00 Euro pro Person**.

Alle Nachmeldungen erhalten eine Startnummer und Sicherheitsnadeln!

### **WAS GIBT ES AUF DEM GELÄNDE?**

#### **TEAMZELTE:**

Die Teamzelte sind mit gut sichtbaren Zeltnummern gekennzeichnet. Welches Unternehmen in welchem Zelt untergebracht ist, könnt Ihr der Teamzeltliste auf dem Gelände- und Zeltplan entnehmen. Schaut am besten schon vor der Veranstaltung nach Eurer Zeltnummer und speichert den Plan auf Eurem Smartphone. So erspart Ihr Euch eine spontane Expedition durch die Rheinaue.

#### **Massage:**

- neben der Garderobe
- rund 20 Masseur der DAA
- kostenlos für alle Läufer

#### **Garderobe:**

- gegenüber der Bühne
- nur bis **20:00 Uhr geöffnet**
- Abgabe möglichst in den FiLa-Taschen

#### **Toiletten:**

- rechts hinter dem Startbogen
- Toilettenwagen mit Wasser
- zusätzliche Dixis

## **STARTAUFSTELLUNG:**

Die Startaufstellung befindet sich direkt vor der Bühne.

Dort könnt Ihr Euch aufstellen, wie Ihr möchtet. Ganz vorne starten natürlich die Flottesten. Da es sicher 20 Minuten dauern wird, bis der letzte Starter die Startlinie überschritten hat wartet einfach ganz entspannt im Schatten auf Euren Einsatz.

## **DIE LAUFSTRECKE:**

Vor Euch liegen **5,7 Kilometer**, größtenteils auf asphaltierten und vollständig verkehrsfreien Wegen durch die Bonner Rheinaue.

Mit ihren gewaltigen **23 Höhenmetern** dürfte die Strecke selbst für erfahrene Bergziegen gerade noch zu bewältigen sein.

Entlang der Strecke sorgen 7 Livebands für zusätzliche Motivation an zwei Verpflegungsstationen könnt Ihr außerdem Flüssigkeit nachfüllen.

Der Firmenlauf Bonn ist **kein Wettkampf**. Es gibt keine Zeitmessung. Im Mittelpunkt steht der Spaß, das gemeinsame Erlebnis und der Teamgeist.

### **Bitte beachten**

- Langsamere Teilnehmer möglichst rechts laufen
- Überholt wird links
- Auf andere Teilnehmer Rücksicht nehmen
- Nordic Walker starten aus Sicherheitsgründen ohne Stöcke

## **WERTUNG UND SIEGEREHRUNG:**

Auch ohne Zeitmessung gibt es beim Firmenlauf einiges zu gewinnen.

Ausgezeichnet werden:

- die teilnehmerstärksten Teams in verschiedenen Unternehmensgrößen
- die kreativsten und originellsten Laufoutfits
- die spendabelsten Teams

Ob schnell, langsam, verkleidet oder einfach nur gut gelaunt: **Loof wie de bess!**

## **LAUFEN FÜR DEN GUTEN ZWECK**

Für jeden angemeldeten Teilnehmer spendet der Firmenlauf Bonn **einen Euro** an:

- CARE Deutschland e. V.
- Mukoviszidose e. V.

Zusätzliche Spenden der Teams fließen zu 100 Prozent an die beiden Organisationen.

## **FOTOS VOM FIRMENLAUF:**

Unser Fotografen-Team hält die schönsten, schnellsten und vermutlich auch einige der lustigsten Momente des Tages fest. Nach der Veranstaltung könnt Ihr in der Onlinegalerie über Eure Startnummer oder per Gesichtserkennung nach Euren persönlichen Fotos suchen.

Ihr könnt euch jetzt schon in die [Mailingliste](#) eintragen und werdet informiert, sobald die vollständige Galerie freigeschaltet ist.

## **NOCH EIN PAAR WICHTIGE HINWEISE:**

- Hunde bitte nicht mit auf die Laufstrecke nehmen.
- Eigene Zelte dürfen auf dem Gelände nicht aufgebaut werden.
- Grills und elektrische Geräte sind aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt.
- Bitte achtet auf Ordnung und entsorgt Euren Müll in den vorgesehenen Behältern.
- Trinkt bei warmem Wetter ausreichend Wasser.
- Denkt gegebenenfalls an Sonnenschutz oder wetterfeste Kleidung.
- Folgt bitte jederzeit den Hinweisen des Veranstaltungsteams, der Security und der Sanitätskräfte.

## **WIR FREUEN UNS AUF EUCH!**

Packt Eure Startnummer ein, bringt gute Laune mit und genießt gemeinsam mit Eurem Team einen großartigen Abend in der Bonner Rheinaue.

### **18. Firmenlauf Bonn**

**Donnerstag, 18. Juni 2026**

**Bonner Rheinaue**

[www.fila-bonn.de](http://www.fila-bonn.de)

**RUN AS YOU ARE**

Euer FiLa-Team von WEIS EVENTS