

Bonn läuft gegen den Hunger: 10 Jahre ZeroHungerRun

3.9.2026 - Bettina Beuttner | Welthungerhilfe

Welthungerhilfe lädt am 27. September zur Jubiläumsausgabe in die Rheinaue ein.

Mehr als 40.000 Teilnehmende haben sich seit dem ersten ZeroHungerRun im Jahr 2016 für ein Anliegen bewegt, das nichts von seiner Dringlichkeit verloren hat: Eine Welt ohne Hunger. Am Sonntag, 27. September 2026, setzt die Welthungerhilfe die Lauf-Erfolgsgeschichte mit einer besonderen Jubiläumsausgabe in der Bonner Rheinaue fort. Unter dem Motto „Wie immer, nur größer“ gehen Laufbegeisterte, Familien, Freundeskreise, Schulen, Vereine und Unternehmen gemeinsam an den Start. Für Festivalstimmung sorgt die Bonner Brassband Knallblech mit einem Live-Auftritt im Start-Ziel-Bereich.

Bonn, 03.09.2026. Jeder Kilometer beim ZeroHungerRun ist mehr als Sport. Er ist ein Zeichen dafür, dass Menschen sich nicht mit einer Entwicklung abfinden wollen, die alarmierend bleibt: Rund einer von 13 Menschen weltweit ist unterernährt, insgesamt etwa 645 Millionen.

Besonders dramatisch ist die Lage im südlichen Afrika, wo etwa jede fünfte Person hungert. Zugleich verteuern steigende Preise für Treibstoff und Düngemittel infolge der Sperrung der Straße von Hormus die Landwirtschaft, gefährden Ernten und lassen die Lebensmittelpreise weiter steigen. Hinzu kommen Naturkatastrophen und die Folgen des Klimawandels, die Lebensgrundlagen zerstören und den Zugang zu ausreichend Nahrung erschweren.

Genau hier setzt der Benefizlauf an: Jede Teilnahme schafft Aufmerksamkeit und trägt dazu bei, konkrete Hilfe für betroffene Menschen zu ermöglichen.

Beim ZeroHungerRun steht daher nicht die Bestzeit im Mittelpunkt. Entscheidend ist, gemeinsam etwas für eine Welt ohne Hunger zu bewirken. Wieviel die Teilnehmenden spenden möchten, entscheiden sie selbst.

Jede Spende zählt, denn schon kleine Summen können Konkretes bewirken: 50 Euro ermöglichen beispielsweise die einwöchige Versorgung und Betreuung von vier unterernährten Kindern in Bangladesch, Nepal oder Indien. Allein 2025 kamen beim Lauf in Bonn mehr als 64.000 Euro für die Arbeit der Welthungerhilfe zusammen.

In diesem Jahr entfalten die Spenden beim ZeroHungerRun zusätzliche Wirkung: Bis zum 15. Oktober 2026 verdoppelt ein großzügiger Spender alle Spenden an die Welthungerhilfe – einschließlich der Beiträge im Rahmen des ZeroHungerRun – bis zu einer Gesamtsumme von einer Million Euro. So kommt im Aktionszeitraum für jeden gespendeten Euro ein weiterer Euro hinzu.

Für jedes Tempo die passende Strecke

Was 2016 in Bonn begann, reicht heute weit über die Stadtgrenzen hinaus. Viele sind von Anfang an dabei: Laufbegeisterte, Familien, Freundeskreise und Schulklassen. Genau diese Vielfalt prägt den ZeroHungerRun: von Beginnern über die erfahrene Marathonläuferin, vom Firmenteam bis zum Rollstuhlfahrer.

Mit verschiedenen Distanzen richtet sich der Benefizlauf an Menschen aller Altersgruppen und Fitnesslevel. Die flache Strecke führt durch die Bonner Rheinaue. Start und Ziel befinden sich nahe dem Japanischen Garten:

- 10:00 Uhr: Kids Run über 400 Meter für Kinder bis sieben Jahre
- 11:00 Uhr: 5-Kilometer-Lauf und Walkingfeld
- 12:30 Uhr: 10-Kilometer-Lauf und Staffel

Knallblech sorgt für musikalisches Highlight

Zum Jubiläum sorgt die beliebte Bonner Brassband Knallblech gegen 11:30 Uhr zwischen dem 5-Kilometer-Lauf und dem Start über 10 Kilometer mit einem kurzen Auftritt für Festivalflair im Start-Ziel-Bereich. Willkommen sind dabei nicht nur Teilnehmende, sondern auch alle, die das Konzert unabhängig vom Lauf besuchen möchten. Mit einer freiwilligen Spende können sie die Arbeit der Welthungerhilfe ebenfalls unterstützen.

Weltweit dabei: Die globale Ergänzung zum Bonner Lauf

Ergänzend zum Präsenzlaf in der Rheinaue findet vom 24. bis 27. September 2026 der weltweite ZeroHungerRun statt. Nach der Online-Anmeldung wählen Teilnehmende selbst, wann und wo sie ihre 5 oder 10 Kilometer zurücklegen, ob im Park, auf dem Laufband oder mitten durch die eigene Stadt. So entsteht über Ländergrenzen hinweg eine ZeroHungerRun-Community, die Menschen weltweit mit den Teilnehmenden in Bonn verbindet. Auch hier ist eine Spende möglich.

Anmeldung und weitere Informationen

Die Anmeldung für den Bonner ZeroHungerRun und die weltweite Teilnahme ist ab sofort möglich. Kurzentschlossene können sich auch am Veranstaltungstag noch vor Ort registrieren.

Alle Informationen, Anmeldung und Streckenübersicht unter:

*Die **Welthungerhilfe** ist eine der größten privaten Hilfsorganisationen in Deutschland; politisch und konfessionell unabhängig. Sie setzt sich mutig und entschlossen für eine **Welt ohne Hunger** ein. Seit ihrer Gründung am 14.12.1962 wurden 13.424 Auslandsprojekte in rund 72 Ländern und Gebieten mit 5,76 Milliarden Euro gefördert. Die Welthungerhilfe arbeitet nach dem Grundprinzip der Hilfe zur Selbsthilfe: von der schnellen Katastrophenhilfe über den Wiederaufbau bis zu langfristigen Projekten der Entwicklungszusammenarbeit mit nationalen und internationalen Partnerorganisationen*

<https://www.welthungerhilfe.de/presse/pressemitteilungen/bonn-laeuft-gegen-den-hunger-10-jahre-zerohungerrun>