

Pressespiegel zur Veranstaltung

16. Siegerländer Alk firmenlauf







Volksbank in Südwestfalen eG











10. JULI 2019 - 18 UHR innogy DORNSEIFER :anlauf









Teil 1



104 Unterstützung & Kooperation

Hauptsponsoren





Sponsoren





















Partner





Hotel

Gesundheit











Co-Sponsoren



















































Berater des klimaneutralen **Firmenlaufs**







Berater des barrierefreien **Firmenlaufs**







106 Veranstaltungsorganisation

Veranstalter: :anlauf

Martin Hoffmann **Organisation:**

Planung: Martin Hoffmann, Lars Behrens, Silas Irle

Homepage: sketchlah

Sicherheits-Henning Imme, Martin Horne

beauftragte:

Info-Telefon: Annette Wolf

Streckenbetreuung: THW, Stephen Müller

Martin Hoffmann, Lars Behrens, Joachim Berger, Silas Irle, :anlauf-Büro:

Reiner Bäcker (Selbsthilfegruppen und Inklusion)

Veranstaltungsbüro: Anke Kölsch

Technik: NPB Veranstaltungstechnik

Gastronomie: GetränkeProfi Schürbusch, Firma Dornseifer

Sanitätsdienste: DRK - Kreisverband Siegen

Absperrmaßnahmen: Bauhof der Stadt Siegen, Firma DEV, Emmen NL, THW Siegen

Fahrzeuge: Hoppmann autowelt **Start-Truck:** Spedition Bender

Programmbroschüre: Martin Hoffmann, Silas Irle

Drucksachen: winddruck, Siegen

Startunterlagen: Anke Kölsch, Matthias Weißenbach Strom-/Wasserversorgung: Siegener Versorgungsbetriebe

Moderatoren: Stefan Fuckert, Frank Steinseifer, Olaf neopan Schwanke

Musik: DJ Tim Knoll, DJ MaRo, DJ Dr. Feelgood

Ein herzliches Dankeschön an: Stadt Siegen und deren Mitarbeitern/Innen für die großzügige Unterstützung; Polizei Siegen-Wittgenstein; Anwohner entlang der Strecke; Firmenlauf Koordinatoren/Innen in den Unternehmen und schließlich an die vielen professionellen und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer von :anlauf, die in allen Bereichen tätig sind.

Veranstaltungsbüro:

info@siegerlaender-aok-firmenlauf.de :anlauf-Büro www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de Bahnhof Eintracht facebook.com/siegerlaender.firmenlauf

Fiserfelder Str. 8 Medien: Rene Achenbach, Frank Steinseifer, Lena Boeck, Sally

Schnell, David Woodward 57072 Siegen

T 0271 40578691 F 0271 3826804

Impressum:

© :anlauf, Siegen im Juni 2019 Auflage 10.000 Exemplare Texte: Martin Hoffmann Fotos: René Achenbach, Frank Steinseifer

Anzeigen: Martin Hoffmann, Silas Irle Layout, Satz & Produktion: Winddruck, Siegen



Film über Inklusion und den Firmenlauf

Beim Firmenlauf haben alle viel Spaß, auch die Läufer des "Bundnis gegen Depression" mit ihrer Konfettikanone.

Von einer gänzlichen Teilhabe sind wir in Siegen-Wittgen- Lauf für Alle - Inklusion läuft" zeigt, wie der Begriff Inklusistein noch ein gutes Stück entfernt, aber in einigen Be- on mit Leben gefüllt werden kann, wie sie gelebt und umreichen läuft es schon ganz gut. Zum Beispiel beim Firmen- gesetzt werden kann.

nklusion läuft! Stimmt das wirklich? Funktioniert das mit lauf, der jedes Jahr rund 9000 Laufbegeisterte nach Siegen der Inklusion bei uns in der Region schon so richtig gut? an den Bismarckplatz bringt, darunter Läufer, Walker, Roll-Können tatsächlich alle Menschen überall teilnehmen und stuhlfahrer, Kinder und Jugendliche. Schon seit Jahren ist dabei sein, wenn sie das möchten? Egal ob bei Konzerten, dieses Laufereignis inklusiv und jeder kann dabei sein. Um Stadtfesten, im Theater oder Freibad und egal ob im Roll- genau diese Vielfalt zu zeigen, hat der Kreis Siegen-Wittstuhl, mit einer Sehbehinderung oder ohne Hörvermögen: genstein jetzt gemeinsam mit seinen Partnern :anlauf und der AOK NordWest einen Film drehen lassen. Der Film "Ein





Bei der Premiere kurz vor Weihnachten wurde der Film im Wer sich den Film selbst ansehen möchte, findet den Link Kulturhaus Lÿz in Siegen gezeigt. Die Besucher waren be- dazu auf der Homepage des Kreises unter www.siegengeistert und der kurzweilige Abend mit einem bunten Rah- wittgenstein de menprogramm war ein Erfolg. So zeigte nach der Filmvorführung die Siegener Rock-Band "Die Includers" ihr Können und in der Diskussionsrunde wurde das Thema Inklusion noch einmal aufgegriffen.

Den Firmenlauf in Siegen kennen viele Menschen und es wird auch viel darüber geschrieben und gesprochen. Warum also wurde dieser Film gemacht? Bilder symbolisieren oft das große Ganze, lösen Emotionen aus und zeigen Wege in die richtige Richtung. Außerdem ist es eine Dokumentation dieses besonderen Ereignisses und zeigt, was machbar ist und nicht nur eine Vision bleiben muss.

Und das Ergebnis kann sich sehen lassen! Der Film ist emotional, bunt und mitreißend geworden. Und natürlich barrierefrei. So ist neben der Untertitelung eine Gebärdendolmetscherin in einem extra Fenster zum Verständnis von hörgeschädigten Menschen zu sehen. Für sehbehinderte und blinde Menschen beschreibt ein Audiodeskriptionsformat kommentierend die Szenerie.

Was ist eigentlich Inklusion?

Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch ganz natürlich dazu gehört. Wenn alle Menschen dabei sein können, ist es normal, verschieden zu sein. Inklusion ist ein Menschenrecht, das in der UN-Behindertenrechtskonvention festgeschrieben ist. Umgesetzt und mit Leben gefüllt werden müssen diese Vorgaben aber vor Ort. Und das funktioniert, wenn es alle wollen, wenn Akteure und Verantwortliche aus Unternehmen, Vereinen, Politik und Verwaltung an diesem gemeinsamen Ziel arbeiten.

Inklusion ist nicht nur eine Idee, sondern ein Menschenrecht. Inklusion bedeutet, dass kein Mensch ausgeschlossen, ausgegrenzt oder an den Rand gedrängt werden darf. Vernetzung und Austausch sind hier die Schlüsselelemente. Und das zeigt auch der Film

26.01. Siegener Zeitung



Vertreter von Sponsoren und Behörden sowie aus der Politik präsentierten gestern zusammen mit Veranstalter Martin Hoffmann (ganz links außen) die Neuigkeiten zum großen Läufertag in der Siegener City, der diesmal am 10. Juli stattfindet. Foto: geo

Diesmal noch am Bismarckplatz

SIEGEN AOK-Firmenlauf und Volksbank-Schülerlauf sitzt der Hallenbadneubau im Nacken

Veranstalter basteln schon mal an einem Plan B.

geo 🔳 "Der Lauf, der die Menschen bewegt" - das ist nicht nur hinsichtlich seines schönen Wortspiels eine sehr passende Umschreibung dessen, was in diesem Jahr zum 16. Male bzw. zum 7. Male die Siegener und Weidenauer City in positiven Aufruhr versetzen wird. Am 10. Juli, diesmal wieder einem Mittwoch, finden ausgehend vom Weidenauer Bismarckplatz der AOK-Firmenlauf und der Volksbank-Schülerlauf statt: morgens die Schüler aus allen Schulformen und über alle Jahrgangsstufen hinweg, abends der klassische Firmenlauf. Beide Läufe zusammen werden - dafür muss man kein Prophet sein - wieder rund 16 000 Menschen an den Start bringen und eben "bewegen". 9000 werden beim Firmenlauf für ein karnevalistisch-buntes Treiben zwischen Bismarckplatz und Siegener Bahnhof und auf den insgesamt 5,3 km dazwischen sorgen, etwa 7000 Schüler aus dem gesamten Kreisgebiet vormittags ihren Kräften freien Lauf lassen.

So weit, so gut. Wie in jedem Jahr informierte Veranstalter Martin Hoffmann von :anlauf gestern über diese größte Sportveranstaltung in Südwestfalen und ging auf einige Neuerungen ein. Irgendwann hatte dann aber auch das Damoklesschwert seinen "Auftritt", das in nicht mehr ferner Zukunft über dem Lauftag in der Innenstadt schweben dürfte. Denn bekanntlich wird – irgendwann – das Weidenauer Bismarckhallenbad abgerissen, um einem Neubau zu weichen.

Der Bismarckplatz wird dann für Monate, viele Monate, eine Großbaustelle, die die Austragung einer derart großen Sportveranstaltung unmöglich macht. Deshalb gibt es bereits Überlegungen, das Spektakel zeitlich begrenzt an anderer Stelle fort zu führen. Wie aus dem Umfeld der Veranstalter gestern zu hören war, gibt es bereits ziemliche konkrete Überlegungen für einen Umzug nach Siegen. "Da der Planungsvorlauf für eine Veranstaltung dieser Größenordnung deutlich mehr als ein paar Monate beträgt, müssen wir uns natürlich frühzeitig Gedanken

machen und haben dazu auch gewisse Ideen schon als Plan B im Hinterkopf", so Martin Hoffmann gestern, der vielleicht auch deshalb – quasi vorbeugend zur Beruhigung – dem diesjährigen Lauftreiben ein doppelsinniges Motto mit auf den Weg gegeben hat: "Wir laufen immer weiter!"

Doch zumindest im WM- und EMfreien Fußballjahr 2019 wird in Sachen Schwimmbadbau nichts passieren, zumindest nicht bis zum 10. Juli, wenn drei Tage vor den Sommerferien der Startschuss zu dem Mega-Lauf-Event fällt. Bürgermeister Steffen Mues sprach gestern von einem "Markenzeichen für Stadt und Region", und Landrat Andreas Müller zitierte gerne einen Motivationscoach, um Teilnehmer gezielt anzusprechen. "Es wird nicht leicht werden, aber es wird sich lohnen!" Freilich bedarf es wohl gar keiner Zusatz-Motivation, denn in den letzten Jahren war das maximale Läufer-Kontingent schon viele Wochen vor der Veranstaltung ausgeschöpft. Eben ein Lauf, der die Menschen bewegt. Und auch "mehr als ein Sportfest". Das ist dann allerdings das Motto des 7. Volksbank-Schülerlaufs.

Laufend ins Kino

- ▶ Einfach mal ins Kino gehen, um (vielleicht) sich selbst beim Laufen zuzusehen. Das ist jetzt möglich, denn der AOK-Firmenlauf kooperiert mit dem Viktoria-Kino in Dahlbruch. Kino-Chef Jochen Manderbach wird einen Trailer zum inklusiven und barrierefreien AOK-Firmenlauf in den nächsten Monaten im Vorprgramm der jeweiligen Film-Vorführungen laufen lassen.
- ▶ Medaillen-umrankt im Zieleinlauf: Zusätzlich zu Urkunde, Finisher-Shirt, Startnummer und – wenn gewünscht – kostenlosem Foto erhalten alle Firmenläufer in diesem Jahr eine weitere "Belohnung": Schon im Zielkanal werden sie vorn freundlichen Helfern empfangen und mit einer Medaille dekoriert.
- ▶ Stempeln für die "Kasse": Viele Krankenkassen bieten Bonusprogramm
- an und belohnen auch sportliche Aktivitäten. Um den Firmenläufern die entsprechenden Nachweise so einfach wie möglich zukommen zu lassen, wird es am Lauftag auf dem Bismarckplatz einen eigens dafür vorgesehenen Bonus-Heft-Schalter geben, bei dem man entsprechende Teilnahme-Nachweise abgestempelt bekommt.
- ▶ Einmal auf dem Roten Teppich ...: Wie bereits geschildert, können sich Läufer bzw. Läufergruppen kostenlos vor einer Fotowand neben der Bühne ablichten lassen. Standesgemäß wird dazu diesmal ein roter Teppich ausgerollt ...
- ► Azubi-Cup: Engagierte Auszubildende werden für die Firmen der Region immer wichtiger. Deshalb wird diesmal erstmals ein "Azubi-Cup" als

Sonderwertung mit Preisen und Pokalen ausgeschrieben.

- ▶ Weil es so schön groß ist: Für den 10. Juli ist der erstmalige Einsatz einer LED-Großbildleinwand geplant. Gezeigt werden Fotos vom 2018er-Lauf und aktuelle Fotos vom gleichen Abend.
- ▶ "Dickes" Paket: Um Firmen zu motivieren, erstmals am AOK-Firmenlauf teilzunehmen, erhalten Multiplikatoren solcher Premieren-Teilnehmer ein besonders "dickes" Begrüßungspaket (info@siegerlaender-aok-firmenlauf).
- ▶ Und am Freitag geht's los: Ab 1. Februar (Freitag) sind Anmeldungen zum 16. AOK-Firmenlauf über www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de möglich.



Veranstalter, Unterstützer und Sponsoren tun alles dafür, dass der Firmen- und Schülerlauf auch weiterhin ein einzigarti-

"Ich sage Dir, dass es sich lohnt"

Firmen- und Schülerlauf finden in diesem Jahr am 10. Juli statt

■ Von Anke Bruch à.bruch@siegerlandkurier.de Siegen.

Die beiden größten Breitensport-Events in der Region werfen ihre Schatten voraus. Bereits jetzt wird geplant und organisiert, damit der 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf sowie der 7. Siegerländer Volksbank-Schülerlauf erneut zu unvergesslichen Gemeinschaftserlebnissen wer-

tin Hoffmann zur ersten Pres- platz in Weidenau. Wie es mer sei dies erlebbar. sekonferenz eingeladen, um 2020 dann weitergeht, ist bis-

woch, wie Hoffmann betonte. Mitte 2019 wissen wir mehr", nächsten Monaten im Vikio- Dir, dass es sich lohnt".

Der sei immer gut angekom- erläuterte das Stadtober- ria Filmtheater in Dahlbruch men, vor allem bei den Mitar- haupt. beitern von Arztpraxen. Dass menlauf sei ein Markenzeiauch aus dem Veranstaltungskalender nicht mehr wegzu-

Beide Läufe finden in die- nen. Inwieweit der Bismarck-

Im Juli diesen Jahres werjust an diesem Mittwoch eine den Firmen- und Schülerlauf Schülerlaufs heißt deshalb Ratssitzung stattfinde, stelle wieder insgesamt rund 16.000 auch "Mehr als ein Sportfest". kein Problem dar, wie Bürger- Kinder und Erwachsene im Beim Firmenlauf gehen die meister Steffen Mues kurz an- wahrsten Sinne des Wortes 9000 Starter unter dem Motto merkte: "Die wird dann eben bewegen. Auf der Pressekon- "Wir laufen immer weiter" auf auf Dienstag verlegt". Der Fir- ferenz wurde noch einmal in die Strecke. Neu in diesem chen der Stadt und deshalb bei beiden Läufen geht: Um eine Medaille im Ziel be-In diesem Jahr starten und kann. "Es ist der Inbegriff von erhält einen roten Teppich. In der vergangenen Woche enden Firmen- und Schüler- Inklusion", so Landrat Andrehatte Organisationschef Mar- lauf wie immer am Bismarck- as Müller. Für jeden Teilneh- 1. Februar auf der Homepage

Wie einzigartig dieses Geden Stand der Dinge sowie her jedoch nicht ganz so klar. fühl ist, zeigt übrigens ein sie- Und wer jetzt noch zögert, Neuerungen zu kommunizie- "Dann werden die Arbeiten benminütiger Film "Ein Lauf dem seien die Worte eines für das neue Hallenbad begin- für alle", der vom Kreis Sie- Motivationstrainers, die Angen-Wittgenstein und dem dreas Müller zitierte, ans Herz sem Jahr am 10. Juli statt. End- platz dann noch nutzbar ist, Veranstalter "anlauf" erstellt gelegt: "Ich sage Dir nicht, lich wieder an einem Mitt- werde man sehen. "Ich denke, wurde. Der Trailer ist in den dass es leicht wird. Ich sage

im Vorprogramm zu sehen.

Das Motto des diesjährigen den Fokus gerückt, worum es Jahr ist, dass jeder Teilnehmer Spaß, um Freude an der Be- kommt. Außerdem wird eine wegung und darum, dass eigene Azubi-Wertung ausgewirklich jeder mitmachen schrieben und die Fotowand

> Anmeldungen sind ab dem unter www.siegerlaenderaok-firmenlauf.de möglich.

22.02. Siegener Zeitung

Firmenlauf-Auftakt mit Musik und Spenden

sz Siegen. Auf den Tag ein Vierteljahr vor dem AOK-Firmenlauf (10. Juli) eröffnen die Organisatoren und Sponsoren die Firmenlauf-Saison am Siegener anlauf-Büro gleich neben der Sieg-Arena. Bei dieser lockeren Veranstaltung mit Musik und Nahrhaftem findet auch wieder die Übergabe von gut erhaltener Laufkleidung an soziale Einrichtungen statt.

21.02. Siegener Zeitung

Informationstreffen für Firmen- und Schülerlauf

sz Siegen. Die Vorbereitungen für die zwei größten Breitensportveranstaltungen in der heimischen Region haben begonnen. Damit am 10. Juli die vielen tausend Teilnehmer des Volksbank-Schülerlaufs am Vormittag und des abendlichen Siegerländer AOK-Firmenlaufs gut vorbereitet an den Start gehen, braucht es eine entsprechende Planung in den Schulen und Unternehmen. Für Martin Hoffmann von :anlauf, den Organisator des Lauftages, sind die engagierten Lehrer und die Firmen-Multiplikatoren ein wesentlicher Faktor für das Gelingen der Veranstaltungen. Um die weitere Vorbereitung darzustellen und zu koordinieren, laden die Veranstalter nun zu zwei Infotreffen ein.

Lehrerinnen und Lehrer treffen sich am Dienstag, 26. Februar, um 16 Uhr in die Weidenauer Bismarckhalle. Bei dem Infotreffen werden alle organisatorischen Punkte rund um die Veranstaltung vorgestellt. Dazu zählen die Vorbereitung in den Schulen, Anmeldungen, An- und Abreise und der Ablauf am Veranstaltungstag. Am Mittwoch, 27. Februar, findet um 17 Uhr im Hotel Bürger in Siegen, ein Infotreffen für Firmenlauf-Multiplikatoren und Interessierte statt. Firmen, die zum ersten Mal teilnehmen, erhalten hier ein dickes Starterpaket. Außerdem werden die Neuerungen vorgestellt, und es wird der Ablauf am Veranstaltungstag erläutert.

23.02. SWA

Vorbereitet starten

Das Informationspaket zum Firmenlauf gibt es schon jetzt

Siegen. Die Vorbereitungen zu den zwei größten Breitensportveranstaltungen der Region haben begonnen. Damit am 10. Juli die vielen 1000 Teilnehmer des Volksbank-Schülerlauf am Vormittag und des abendlichen Siegerländer AOK-Firmenlaufs gut vorbereitet an den Start gehen, braucht es eine entsprechende Planung in den Schulen und Unternehmen. Für Martin Hoffmann von :anlauf, dem Organisator des Lauftages, sind die engagierten Lehrer und die Firmen-Multiplikatoren ein wesentlicher Faktor für das Gelingen der Veranstaltungen. "Wir wissen und schätzen den Aufwand, den die Multiplikatoren in den Schulen und Unternehmen betreiben, deshalb wollen wir die Arbeit in allen Bereichen unterstützen. In den letzten Wochen haben wir umfangreiche Informationspakete verschickt und unsere elektronische Medien aktualisiert." Um die weitere Vorbereitung darzustellen und zu koordinieren, laden die Veranstalter nun zu zwei Info-

Lehrer treffen sich am Dienstag, 26. Februar, 16 Uhr, in die Weidenauer Bismarckhalle. Der Teamgedanke und der Spaß stehen



Das Arbeitsmedizinische Zentrum Siegerland ist seit Jahren vorbildlich beim Firmenlauf dabei und hat auch für 2019 bereits 15 Mitarbeiter gemeldet.

beim Schülerlauf an erster Stelle und die sehr gute Stimmung der letzten Jahre zeigt, dass die Idee aufgenommen wurde und dieses Event mehr als ein großes Schulsportfest ist. Der Schülerlauf bietet eine gute Möglichkeit, das Gemeinsame des Schulsports, unabhängig von Herkunft, Schulbildung und körperlichen Handicaps herauszu-

Bei dem Infotreffen werden alle organisatorischen Punkte rund um die Veranstaltung vorgestellt: Vorbereitung in den Schulen, Anmeldungen, Anund Abreise, Ablauf am Veranstaltungstag. Am Mittwoch, 27. Februar findet ab 17 Uhr im Hotel Bürger, Siegen, Marienbor-

ner Straße 134, ein Infotreffen für Firmenlauf-Multiplikatoren und Interessierte statt.

Hoffmann will in einem kurzen Vortrag aufzeigen, wie sich die Unternehmen für ihr Firmenlauf-Team engagieren können, der Gewinn für das Unternehmen feststellen lässt und was die Teilnehmer für die Startgebühren an Leistungen erhalten. Firmen, die zum ersten Mal teilnehmen, erhalten ein Starterpa-

Weiter werden die Neuerungen vorgestellt und der Ablauf am Veranstaltungstag erläutert.

Saison eröffnet

Spendenaktion beim Firmenlauf startet



Der Lauftreff "Inklusive Begegnungen" freut sich schon auf die Firmenlauf-Saisoneröffnung am 10. April, um gemeinsam mit vielen anderen Firmenläufern und Freizeitsportlern am Bahnhof Eintracht Foto: Privat zu feiern.

Siegen. Es ist mittlerweile Tradition: Drei Monate vor dem Siegerländer AOK-Firmenlauf findet der Start in die Firmenlauf-Saison statt. Mit Informationen und Aktionen rund um die größte Sportveranstaltung der Region wollen Organisatoren und Sponsoren bei Musik, Freigetränken und Grillwaren am 10. April auf den diesjährigen Firmenlauf einstimmen. Ab 18 Uhr bietet :anlauf rund um das Büro Bahnhof Eintracht an der sieg-arena ein abwechslungsreiches Programm: Der ausdauershop kommt mit einer großen Sportartikelfirma zu einem Laufschuhtest, :anlauf und die AOK informieren über das Laufeinsteigerprogramm "easy running", es gibt aktuelle Infos zum Firmenlauf und die Multiplikatoren erhalten wieder ein Dankeschön, vorgestellt wird das Projekt "barrierefreie Laufveranstaltungen im Kreis Siegen-Wittgenstein" und gemeinsam mit der Mariengesellschaft wird die "Fitte Firma 2019" gesucht. Ein wichtiger Aspekt ist auch in diesem Jahr das Sammeln von gut

erhaltenen Laufschuhen und Laufkleidung. "Wir rufen wieder die Siegerländer Laufszene auf, die Schuh- und Kleiderschränke nach älterer Laufkleidung auszusortieren. Die Sachen geben wir dann an soziale Einrichtungen und Initiativen oder auch direkt an bedürftige Personen weiter. Für Menschen, die einfach kein Geld für hochwertige Sportkleidung haben, sind die Laufschuhe, Jacken und Shirts eine große Motivation für weitere sportlichen Aktivitäten", so Martin Hoffmann, der mit :anlauf und dem Verein Inklusive Begegnungen die Aktion seit Jahren organisiert. Abgegeben werden können die Laufutensilien täglich zu den Bürozeiten im :anlauf-Büro Bahnhof Eintracht, Eiserfelder Str. 8.

Am 10. April sind natürlich ebenfalls einige gemeinsame lockere Runden an Siegens beleuchteter Laufstrecke geplant. Sportliche Voraussetzungen sind nicht notwendig, denn die flache 2,2-km-Runde wird mit mehreren Gruppen gelaufen und

08.04. Siegener Zeitung



Am 10. April Firmenlauf-Saisoneröffnung an sieg-arena

Es ist Tradition: Drei Monate vor dem Siegerländer AOK-Firmenlauf findet der Start in die Firmenlauf-Saison statt. Mit Informationen und Aktionen rund um die größte Sportveranstaltung der Region wollen Organisatoren und Sponsoren bei Musik, Freigetränken und Grillwaren auf den Firmenlauf einstimmen. Am 10. April ab 18 Uhr bietet :anlauf rund um das Büro Bahnhof Eintracht an der sieg-arena ein abwechslungsreiches Programm: Der ausdauer-shop kommt mit einer großen Sportartikelfirma zu einem Laufschuhtest, anlauf und die AOK informieren über das

Laufeinsteigerprogramm easy running, es gibt aktuelle Infos zum Firmenlauf und die Multiplikatoren erhalten wieder ein Dankeschön. Vorgestellt wird das Projekt "barrierefreie Laufveranstaltungen im Kreis Siegen-Wittgenstein" und gemeinsam mit der Mariengesellschaft wird die Fitte Firma 2019 gesucht. Ein wichtiger Aspekt ist das Sammeln von gut erhaltenen Laufschuhen und Laufkleidung. "Wir rufen wieder die Siegerländer Laufszene auf, die Schuh- und Kleiderschränke nach älterer Laufkleidung auszusortieren. Die Sachen geben wir an soziale Einrichtungen und

Initiativen oder auch direkt an bedürftige Personen weiter. Für Menschen, die kein Geld für hochwertige Sportkleidung haben, sind die Laufschuhe, Jacken und Shirt eine große Motivation für weitere sportlichen Aktivitäten", so Martin Hoffmann, der mit :anlauf und dem Verein Inklusive Begegnungen (Bild) die Aktion seit Jahren organisiert. Abgegeben werden können die Laufutensilien täglich zu den Bürozeiten im :anlauf-Büro Bahnhof Eintracht, Eiserfelder Str. 8. Am 10. April sind ebenfalls einige lockere Runden an Siegens beleuchteter Laufstrecke geplant.

16.04. Siegener Zeitung



Firmenlauf-Saison gestartet

der AOK-Firmenlauf fand jetzt rund um das :anlauf-Büro am Bahnhof Eintracht der Start in die Firmenlauf-Saison statt. Auch in diesem Jahr kamen rund 200 Läufer, um sich bei Freigetränken und Grillwaren der Sponsoren auf den 10. Juli einzustimmen und über die vielfältigen Aktivitäten im Vorfeld der Großveranstaltung zu informieren. Gemeinsam mit der AOK bietet :anlauf wieder Einsteigerkurse unter

Genau drei Monate vor dem 16. Siegerländem Motto "easy running" an, mit der Mariengesellschaft wird außerdem die fitte Firma gesucht. Auch in diesem Jahr wird der Firmenlauf, mit Unterstützung des Kreises Siegen-Wittgenstein, barrierefrei durchgeführt. Im Rahmen der Saisoneröffnung wurde auch wieder Laufkleidung für soziale Einrichtungen gesammelt. Das Publikum war bei bestem Laufwetter bunt gemisch. Für den 10. Juli liegen bereits knapp 3 000 Meldungen vor. "Der heutige Termin

ist ein wichtiger Punkt in der Firmenlauf-Vorbereitung. Wer die Teilnahme am 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf plant, sollte langsam mit dem Gesundheitstraining beginnen. Zweimal die Woche etwas Bewegung, rund eine halbe Stunde laufen und gehen, am Anfang nicht übertreiben, das ist unsere Empfehlung für alle, die eine länger Pause hinter sich haben. Das Motto ist einfach: Laufen ohne zu schnaufen," so Martin Hoffman von anlauf. Foto: anlauf

Start in die Firmenlauf-Saison

3000 Meldungen liegen dem :anlauf-Büro in Siegen bereits vor



Am 10. Juli findet der Firmenlauf statt - bis dahin gibt es noch genügend Zeit fürs Training. Jetzt trafen sich im Vorfeld Organisatoren, Sponsoren und Läufer. Foto: privat

Siegen. Drei Monate vor dem 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf fand rund um das :anlauf-Büro am Bahnhof Eintracht der Start in die Firmenlauf-Saison statt. Auch in diesem Jahr kamen rund 200 Läuferinnen und Läufer, um sich bei Freigetränken und Grillwaren der Sponsoren sich auf den 10. Juli einzu-

stimmen und über die vielfältigen Aktivitäten im Vorfeld der Großveranstaltung zu informieren: Gemeinsam mit der AOK bietet :anlauf wieder Einsteigerkurse unter dem Motto easy running an, mit der Mariengesellschaft wird die fitte Firma gesucht und erneut wird der Firmenlauf, mit Unterstützung des

Siegen-Wittgenstein, barrierefrei durchgeführt. Im Rahmen der Saisoneröffnung wurde auch wieder Laufkleidung für soziale Einrichtungen gesammelt. Das Publikum war bei bestem Laufwetter bunt gemischt: Es kamen Sponsoren und Multiplikatoren und Mitarbeiter von Unternehmen, vertreten waren

auch der Lauftreff Inklusive Begegnungen, das :anlauf-Trainingsteam und der Lauftreff des VFL Wehbach, sowie Mitglieder des Tus Deuz und des ASC Weißbachtal, die alle gemeinsam ein paar Runden an der siegarena liefen oder walkten.

Für 10. Juli liegen bereits aus 270 Unternehmen knapp 3000 Meldungen vor. "Der heutige Termin ist ein wichtiger Punkt in der Firmenlauf-Vorbereitung. Wer die Teilnahme am 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf plant, sollte langsam mit dem Gesundheitstraining beginnen. Zweimal die Woche etwas Bewegung, rund eine halbe Stunde laufen und gehen, am Anfang nicht übertreiben, das ist unsere Empfehlung für alle, die eine länger Pause hinter sich haben. Das Motto ist einfach: Laufen ohne zu schnaufen," so Martin Hoffman von anlauf. In diesem Sinne verstand sich der Abend auch als der traditionelle AOK-Start in die Laufsaison. Die nächste Firmenlauf Vorbereitungsveranstaltung gibt es am 15. Mai mit dem Stunden-Paarlauf auf der Glück-Auf-Kampfbahn. Informationen tere www.siegerlaender-aok-firmen-

11.05. SWA

Paarlauf mit Musik

Fröhliches Rundendrehen in Weidenau

Mai, um 19 Uhr heißt es in der Glück-Auf-Kampfbahn in Weidenau: Paarlauf mit Musik!

Bei dieser anlauf-Veranstaltung stehen Teamgedanke und Spaß an erster Stelle. Auf der schönen Glück-Auf-Kampfbahn wird bei bester Stimmung der Halbstunden-/Stundenlauf mit Musik als Paarlauf ausgetragen. Die Veranstaltung ist ein Angebot im Rahmen der Vorbereitung auf den Siegerländer AOKwöchentliche Lauftraining

Weidenau. Am Mittwoch, 15. von Vereinen und Lauftreffs einbauen. Modus: Ein Paar (egal ob männlich, weiblich oder mixed) läuft in 30 oder 60 Minuten, so weit es kann. Die Starter eines Paares wechseln sich dabei ab mindestens nach einer, höchstens nach drei Runden.

Interessierte Läuferinnen und Läufer können sich bis eine halbe Stunde vor dem Lauf vor Ort anmelden, der Start ist kostenlos und die Gewinnerteams erhalten Pokale.

Firmenlauf und lässt sich gut in > Weitere Informationen auch unter www anlauf-siegen de.



Beim 11. Siegener Halbstunden-/Stunden Paarlauf werden am 15. Mai auf der altehrwürdigen Weidenauer Glück-Auf-Kampfbahn wieder fleißig Runden gedreht. Foto: Veranstalter

11.05. Siegerlandkurier

Fit für den Firmenlauf

Kurse starten am kommenden Montag

Siegen. Nach der gut angenommenen Easy Running-Premiere 2018 bieten :anlauf und die AOK NordWest auch in diesem Jahr wieder Lauf-Einsteigerkurse an. Ziel des achtwöchigen Programms: Die Teilnehmer sollen ihre Fitness und ihr Wohlbefinden steigern und auf die Teilnahme am 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf am 10. Juli vorbereitet werden.

"Easy Running ist ganz bekonzipiert und soll auch An-Trainingssequenzen mit einer bereitung vor Ort möglich. Aufwärmphase, dem Hauptsystematischen Belastungs- aok-firmenlauf.de steigerung von 2 bis 30 Minu- www.anlauf-sports.de.

ten Laufen ohne Pause, sowie der Abschlussphase mit Ausklang, in der sich die Teilnehmer austauschen und ihr persönliches Feedback zu dem Kurs geben können. Treffpunkt ist ein Mal wöchentlich, zudem erhalten die Kursteilnehmer ihre Hausaufgaben, mindestens ein Mal, besser jedoch zwei Mal in der Woche zusätzlich ein Lauftraining zu absolvieren.

Die Kursgebühren betragen 50 Euro. Bei regelmäßiger Teilnahme besteht die Mögwusst als Einstiegsprogramm lichkeit der Rückerstattung der Kursgebühren durch die fängern den Einstieg erleich- Krankenkassen in Höhe von tern. Die Trainingsfrequenz 80 bis 100 Prozent. Alle Teilund auch die Belastungen nehmer erhalten zudem das sind moderat gewählt. Ein exklusive "easy running"-Mal wöchentlich treffen sich Laufshirt. Die Kurse finden ab die Sportler zu einer 75-minü- dem 13. Mai montags (Parktigen Trainingseinheit, die platz Dautenbach), dienstags ganz bewusst so gestaltet (Glück-Auf-Kampfbahn Weiwird, dass auch Ungeübte und denau), mittwochs und frei-Untrainierte nicht überfor- tags (sieg-arena) um 18 Uhr dert werden. Das Programm statt. Für Firmen und Teams beinhaltet wiederkehrende ist auch eine individuelle Vor-

Anmeldung und weitere Inteil Laufen/Gehen mit einer fos unter: www.siegerlaender-



"Easy Running" hat zur Vorbereitung auf den Siegerländer AOK-Firmenlauf Fahrt aufgenommen. Heike Schürbusch (:anlauf-Kurse), Michael Grüber (AOK), Reimund Ditsche (SG Siegen-Giersberg) und Martin Hoffmann (:anlauf Siegen/von links) stellten das Programm am Bahnhof Eintracht vor.

"Easy Running" bis zum Firmenlauf

Systematische Belastungs-Steigerung mit einmal Training pro Woche. Heute in Weidenau "Paarlauf mit Musik": 30 oder 60 Minuten im Duett auf der Bahn

Siegen. Nach der gut angenommenen Easy Running - Premiere 2018 bieten :anlauf und die AOK Nord-West auch in diesem Jahr wieder Lauf-Einsteigerkurse an. Gestartet wurde das Vorbereitungs-Programm für den Siegerländer AOK-Firmenlauf am Montag, ausgehend vom Waldparkplatz in der Dautenbach, gestern machten sich die "Easy Runner von der Glückaufkampfbahn in Weidenau aus auf den Weg. Heute uns am Freitag trifft man sich um 18 Uhr in der sieg-arena. Diese Termine werden auch in den kommenden Wochen so beibehalten.

Ziel des achtwöchigen Programms: Die Teilnehmer sollen ihre Fitness und ihr Wohlbefinden steigern. "Easy Running ist ganz bewusst als Einstiegsprogramm konzipiert. Die Trainingsfrequenz und auch die Belastungen sind moderat gewählt. Während des Kurses werden ausreichend Handlungskompetenz und -wissen vermittelt, die die Teilnehmer nach Kursende dazu befähigen, selbstständig gesundheitsfördernd zu laufen, aktiv zu sein und auch aktiv zu bleiben", erläuterte Michael Grüber, Teamleiter der AOK NordWest, bei einer Präsentation des Programms.

75 Minuten Training

Ein Mal wöchentlich treffen sich die Sportler zu einer 75-minütigen Trainingseinheit, die ganz bewusst so gestaltet wird, dass auch Ungeübte und Untrainierte nicht überfordert werden. Das Programm be-



Auch in diesem Jahr wird der Andrang auf der Glückauf-Kampfbahn in Weidenau beim Paarlauf mit Musik groß sein. FOTO: FRANK STEINSEIFER

"Easy Running ist ganz bewusst als Einstiegsprogramm konzipiert."

Michael Grüber, Teamleiter der AOK Nord/West

inhaltet wiederkehrende Trainingssequenzen mit einer Aufwärmphase, dem Hauptteil Laufen/Gehen mit einer systematischen Belastungssteigerung von zwei bis 30 Minuten Laufen ohne Pause. In der Abschlussphase können sich die Teilnehmer austauschen und ihr persönliches Feedback zu dem Kurs geben. Treffpunkt ist ein Mal wöchentlich, zudem erhalten die Kursteilnehmer ihre Hausaufgaben, mindestens

ein Mal, besser jedoch zwei Mal in der Woche zusätzlich ein Lauftraining zu absolvieren.

Die Kursgebühren betragen 50 Euro. Die Kurse entsprechen den Qualitätskriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen (gemäß §20 Abs. 1 SGB V). Bei regelmäßiger Teilnahme besteht die Möglichkeit der Rückerstattung der Kursgebühren durch die Krankenkassen in Höhe von 80 bis 100 Prozent.

Alle Teilnehmer erhalten zudem das exklusive "easy running"-Laufshirt. Für Firmen und Teams ist auch eine individuelle Vorbereitung vor Ort möglich.

Teamgedanke im Vordergrund

Der Teamgedanke steht beim heutigen Start des Halbstunden-/Stunden-Paarlaufs mit Musik in der

Fit sein für den 10. Juli

- Fit für den Siegerländer AOK-Firmenlauf lautet das Motto der "Easy Runner". Bis zum 10. Juli, 19.30 Uhr haben sie Zeit, sich die nötige Fitness anzutrainie-
- Dann startet auf dem Weidenauer Bismarckplatz die 16. Auflage der größten Siegerländer Sportveranstaltung. 9000 Teilnehmer sind auch an diesmal wieder dabei.

Weidenauer Glückaufkampfbahn im Vordergrund. Bei dieser :anlauf-Veranstaltung soll aber auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Auf Weidenauer Kunststoffbahn geht es natürlich auch darum, sich die nötigen Körner für den Firmanlauf am 10. Juli zu erarbeiten.

Die Veranstaltung lässt sich gut in das wöchentliche Lauftraining von Vereinen und Lauftreffs einbauen. Modus: Ein Paar (2 Läufer: männlich, weiblich oder mixed) läuft in 30 oder 60 Minuten so weit es kann. Die Starter eines Paares wechseln sich dabei ab - mindestens nach einer, höchstens nach drei Runden.

Interessierte Läuferinnen und Läufer können sich bis eine halbe Stunde vor dem Lauf anmelden, der Start ist kostenlos und die Gewinnerteams erhalten Pokale.

13.06. Siegener Zeitung

Inklusion läuft!

Barrierefreier Firmenlauf und Inklusionskataster NRW stellen sich vor

sz Siegen. Beim Siegerländer AOK-Firmenlauf gingen bereits vor 15 Jahren Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam und gleichberechtigt an den Start. In vielen Unternehmen gibt es Kollegen, die körperlich beeinträchtigt sind und auch die Mitarbeiter aus Einrichtungen für Menschen mit Behinderung gehören selbstverständlich zum Firmenlauf. Hier sind sie mittendrin statt nur dabei. Und dass diese Idee tatsächlich umgesetzt werden kann, hat :anlauf - mit Unterstützung des Kreises Siegen-Wittgenstein - mit dem Film "Ein Lauf für alle! Inklusion läuft!" dokumentiert.

Im Vorfeld des kommenden Firmenlaufs möchte :anlauf gemeinsam mit dem Verein Inklusive Begegnungen den zehnminütigen Film der Öffentlichkeit vorführen und über die konkrete Umsetzung des Themas Barrierefreiheit beim Firmenlauf und anderen Laufveranstaltungen berichten. Vorgestellt wird auch das Inklusionskataster NRW am Zentrum für Planung und Evaluation Sozialer Dienste (ZPE) der Uni Siegen. Prof. Dr. Albrecht Rohrmann hält einen kurzen Vortrag zum Thema "Sport als Türöffner zur (selbstverständlichen) Teilhabe - Chancen und Möglichkeiten". Konkretisiert wird dies mit einem Beitrag vom Verein Inklusive Begegnungen über die Entwicklung des inklusiven Laufsports im Siegerland.

Ein Austausch mit Beteiligten des Firmenlauf-Films, mit Vertretern vom ZPE der Uni Siegen, mit den Organisatoren des Firmenlaufs sowie mit Vertretern von engagierten Laufvereinen wie dem TuS Deuz und dem ASC Weißbachtal soll das wichtige Thema Inklusion weiter in die Öffentlichkeit bringen.

Interessierte sind zur Veranstaltung am Dienstag, 18. Juni, um 17.30 Uhr in die Weidenauer Bismarckhalle eingeladen.

28.06. Siegener Zeitung



Schattenspendende Bäume statt Tropensonne bei PK

Gut zwei Wochen vor dem 16. AOK-Firmenlauf in der Siegener und Weidenauer Innenstadt gaben die Organisatoren gestern letzte Infos für Teilnehmer und Zuschauer bekannt. Clou dabei: Aufgrund der hohen Temperaturen und der starken Sonneneinstrahlung verlegten die "Macher" ihre Pressekonferenz kurzfristig vom Efferts Ufer in den Schatten, den die Bäume

neben dem Bismarckhallenbad in Weidenau spenden, wo auch Start und Ziel des Firmenlaufes sein wird (Bild). Wichtigste Info für die Firmen: Die Laufunterlagen können ab 2. Juli (bis 4. Juli) in Eiserfeld beim Autohaus Hoppmann abgeholt werden. Die Unterlagen enthalten neben den Startnummern der Läufer umfangreiches Info-Material zum Lauf und auch die dann

frisch gedruckte Laufzeitung der Siegener Zeitung, in der alle rund 8500 Teilnehmer aufgelistet sein werden. Darüber hinaus wird die Siegener Zeitung in Ihrer Ausgabe am 8. Juli (Montag) Zuschauer und Teilnehmer auch noch einmal ausführlich auf den AOK-Firmenlauf (und den Volksbank-Schülerlauf) "vorbereiten"

Foto: Jost-Rainer Georg

03.07. Siegener Zeitung



Druckfrische Ausgabe der SZ-Laufzeitung

Heute in einer Woche, am Mittwoch 10. Juli, startet der 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf. Gestern startete bei Hoppmann Autowelt die Ausgabe der Startunterlagen für die 8500 Teilnehmer. Noch bis zum morgigen Donnerstag können die Multiplikatoren die Unterlagen für ihr Unternehmen im Autohaus in der Eiserfelder Straße 196 jeweils in der Zeit von 9 bis 18 Uhr abholen. Neben vielen Informationen, einem 100-seitigen Programmheft. Gutscheinen der Sponsoren und Partner des Firmenlaufs liegt auch die

zeitung der Siegener Zeitung bei. Hier sind alle Läuferinnen und Läufer aufgelistet, die sich bis zum17. Juni angemeldet haben. Bereits gestern herrschte Hochbetrieb bei der Ausgabe, doch das Helferteam von :anlauf hatte alles im Griff: Firmenlauf-Organisator Martin Hoffmann (Mitte) mit seinem Orga-Team (v. l.) Matthias Weißenbach, Anke Kölsch (verdeckt), Susanne Müller und Annette Wolf und den Vertretern von Hoppmann Autowelt, Kevin Kahraman und Christian Mül-

druckfrische 40-seitige Ausgabe der Lauf- ler. Auch Janine Burghardt (rechts), die die Startunterlagen für die Firma Plackermann & Söhne (Wenden) abholte, freut sich auf die Veranstaltung. Damit das Programmheft auch gelesen wird, gibt es wieder einen Leseanreiz: In fünf der insgesamt 10.000 Veranstaltungshefte sind Gutscheine für 5 mal 2 Ballonfahrten im Wert von je 360 Euro versteckt - gesponsert von Dornseifer, SVB und :anlauf Siegen. Also: Sorgfältig lesen, auf den Ballon-Aufkleber achten und beim Veranstalter melden! Text/Foto: Frank Steinseifer



Pressespiegel zur Veranstaltung

16. Siegerländer



AOK firmenlauf

Die Gesundheitskasse.





Volksbank in Südwestfalen eG













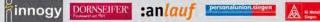


10. JULI 2019 - 18 UHR











Teil 2





16. Siegerländer

Firmenlauf

klima neutral Präsentiert von: Volksbank in Südwestfalen eG

10. Juli 2019 • 18.00 Uhr

Bismarckplatz

Siegen-Weidenau

Ideale Bedingungen – das große Läuferfest kann steigen

Der 16. AOK-Firmenlauf und der 7. Volksbank-Schülerlauf rücken den Freizeitsport und die Krönchenstadt für einen Tag in den Mittelpunkt

Neu: Imagepflege für die

Firmen; alt: Wohlfühl-Pflege für die "Seele".

geo ■ Es ist wieder soweit: Einen Tag lang stehen die Siegener und die Weidenauer Innenstadt ganz im Zeichen des Laufsports. Das einende Band zwischen dem Bahnhof in Siegen und dem Bismarckplatz in Weidenau ist seit vielen Jahren der Streckenverlauf des AOK-Firmenlaufes und (zum Teil) des Volksbank-Schülerlaufes. Während sich rund 7000 Pennäler aus grund- und weiterführenden Schulen des gesamten Kreisgebiets morgens zum 7. Male sportlich messen, steht der Abend zum 16. Male im Zeichen von Firmen, Organisationen und Institutionen aus nah und fern, wenn der Startschuss zum AOK-Firmenlauf erfolgt.

Beide Veranstaltungen sind aus dem Kalender des Siegerländer Sports nicht mehr wegzudenken, bringen sie doch auf verbindende Weise Menschen zueinander, die sich sonst wohl nie derart sportlich und fröhlich begegnen könnten. Dabei hat vor allem der AOK-Firmenlauf über den sportgesundheitlichen Aspekt mehr und mehr eine interessante und neue Bedeutung erlangt. Denn in Zeiten des demografischen Wandels und der verbreiteten Suche nach Fachkräften in den heimischen Unternehmen und Dienstleistungseinrichtungen kommt der Imagepflege bei solch einem fröhlich-positiven "Event" eine immer wichtigere Bedeutung zu. Auf sich aufmerksam machen, sympathisch rüberkommen – Unternehmen der Region erkennen immer mehr die Chancen, die eine solche "Plattform" wie eben der AOK-Firmenlauf bietet.

Doch denjenigen, die am Mittwoch in dem riesigen Läuferpulk die 5,5 km lange Strecke vom Weidenauer Bismarckplatz über den Tiergarten zum Siegener Hauptbahnhof und dann zurück entlang der Sandstraße und der Sieghütte in Richtung Bismarckplatz in Angriff nehmen, wird dieser Nebenaspekt recht egal sein. Es war, ist und bleibt ein besonderes Erlebnis, mittendrin in einer derartigen Großveranstaltung - gerne auch als "Karneval des Siegerländer Sports bezeichnet - das eigene läuferische Können ermessen zu dürfen.



Unsere Fotomontage vom Wochenende macht Lust auf mehr: Die "Wetterfrösche" sagen nämlich für den Mittwoch sowohl vormittags als auch abends bei nur leicht sommerlichen Temperaturen optimale Bedingungen für die großen Läuferscharen voraus. Fotomontage: fst

Sommer wieder normalisiert. Zumindest in diesen Tagen stehen keine tropischen Temperaturen mehr ins Haus. Auch Gewitter, Donner und Wolkenbruch machen zumindest um das Siegerland mit sehr großer Wahrscheinlichkeit einen weiten Bogen. Statt dessen kommen dem Läuferherz Temperaturen um die 20 Grad, am Abend vermutlich knapp darunter, sehr entgegen: bessere Laufbedingungen sind nämlich kaum denkbar.

Das sollte sowohl die Trainierten als auch die weniger gut vorbereiteten Läufer und Läuferinnen noch mehr anspornen, den Abend entlang der Sieg genau so zu erleben, wie er gedacht ist: als fröhliches, entspannendes und für manchen auch beglückendes Sportereignis, bei dem man ohne Hetze viel für die körperliche Gesundheit und für das innere Gleichgewicht erreichen kann. Einfach mit laufen. Angespornt von Beifall klatschenden Zuschau-



Genau so sollte es am Mittwoch sein: locker bleiben, einen Scherz für den Fotografen machen und das Lauf-Feeling einfach genießen. Foto: Pascal Mlyniec



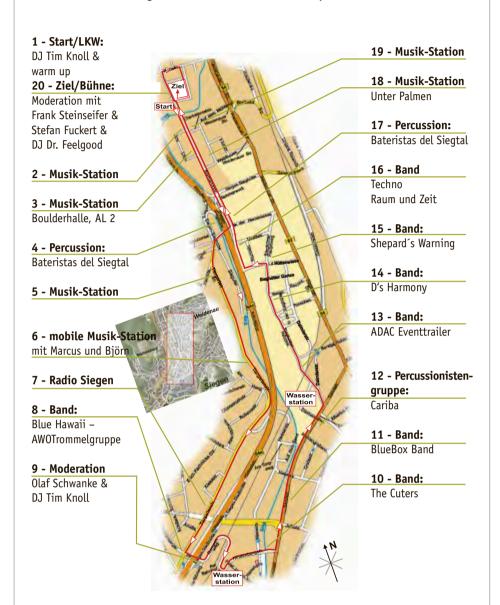




16. Siegerländer Firmenlauf klima neutral Präsentiert von: Volksbank in Südwestfalen eG 10. Juli 2019 • 18.00 Uhr Bismarckplatz Siegen-Weidenau

56 Stimmungspunkte an der Strecke

Insgesamt 19 Unterhaltungsstationen entlang der Laufstrecke mit Musik, Live-Bands, DJs und Moderation sorgen für eine lauffreundliche Atmosphäre.



Also, langweilig wird es den Firmenläufern und Firmenläuferinnen unterwegs ganz bestimmt nicht! Dafür sorgen wieder einmal zahlreiche Bands und "Stimmungspunkte", die die Laune aufbessern sollen, auch wenn die Kondition gerade mal "die Biege machen" möchte ... Grafik: Veranstalter

DIE STATISTIK

Die Top Ten der Meldeliste

- 1. Universität Siegen 2. SSI Schäfer/Fritz Schäfer GmbH 3. Diakonie in Südwestfalen
- 4. AWo-Kreisverband 5 IPG Laser GmbH (Burbach)
- 6. Marien Gesellschaft Siegen GmbH
- Stadtverwaltung Si 8. Isabellenhütte, Heusler GmbH & Co ${\rm KG}$
- 9. Siegenia-Gruppe (Niederdielfen) 9. Krombacher Brauerei

Teams, die erstmals dabei sind

IPG Laser GmbH (Burbach) HydFoam Dichtungstechnik (Lennestadt) Förder- und Anlagentechnik (Niederfischb.) Dörr-Schwartz & Partner (Haiger) AOS Logistic Systems (Neunkirchen) Ventur GmbH (Siegen) Glücksstulle (Siegen) Schlossberg Werbung (Freudenberg) Jurisch Music (Siegen)

Klimaneutral und barrierefrei

sz Siegen. Der Siegerländer AOK-Firmenlauf ist mehr als eine Sportveranstaltung und hat in sozialer und ökologischer Hinsicht schon in der Vergangenheit Maßstäbe gesetzt. Seit 2012 wird die größte Breitensport-Veranstaltung in der Region klimaneutral und seit 2018 auch barrierefrei organisiert. Die Veranstalter überprüfen den Energiverbrauch, reduzieren Treibhausgase, setzten alternative Energien ein und kompensieren verbleibende Emissionen durch eine Spende für Klimaschutzmaßnahmen.

Für Menschen mit Behinderung oder Beeinträchtigung bieten die Organisatoren vielfältige Hilfen an.

-ANZEIGE





Nach dem Firmenlauf ist vor dem Firmenlauf...

grammhefte (100 Seiten!) und 10 000 Umschläge mit Anschreiben und Starterinformationen redaktionell erstellt, gedruckt und "eingetütet" wurden, tritt eine Großveranstaltung wie der AOK-Firmenlauf in seine heiße Phase.

Wichtig sind die Informationen für die Anwohner an der Strecke, Plakate werden aufgehangen und 8000 Urkunden vorbereitet. Auch 1200 Firmen und Organisationen haben zum richtigen Zeitpunkt ihre Informationen erhalten, die Multiplikatoren in den Unternehmen ihre eigenen Unterlagen bei Opel Hoppmann in Eiserfeld abgeholt. Was kann jetzt noch schief gehen?

Eine ganze Menge, weshalb nun immer mehr Mitarbeiter "ins Schwitzen" geraten. In den letzten vier Wochen arbeiteten drei Mitarbeiter in Vollzeit an der Vorbereitung, alleine die Eingaben und Korrekturen der Meldungen in der Datenbank nahmen etwa 100 Stunden in Anspruch. 15 Helfer packten drei Tage lang die Startunterlagen in die Umschläge, die dann von vier Mitarbeitern

Nachdem 20 000 Faltblätter, 10 000 Pro- an drei Tagen jeweils zehn Stunden lang ausgegeben wurden.

> Schon morgen beginnen die Streckensicherungsmaßnahmen mit Absperrmaterial des Bauhofes der Stadt Siegen und weiterer Anbieter. Aufgestellt werden am Ende 300 "Hamburger Gitter", 220 Halteverbotsschilder, 220 Absperrbaken und 100 Pylonen. Fünf Lastwagen besorgen die Bühnenaufbauten. Nachdem schon dienstags 15 Helfer mit dem Aufbau beginnen, wird es am Mittwoch für weitere rund 30 professionelle Helfer um 6 Uhr morgens ernst – und zwar insgesamt für über 21 Stunden!

> In der heißen Phase vor dem abendlichen Lauf kommen noch einmal 20 Helfer aus dem :anlauf-Team hinzu. Schließlich müssen die 100 Musiker und Künstler rechtzeitig an den "Stimmungspunkten" ankommen und ihr Equipment aufbauen. Zehn Getränke und Imbissstände müssen aufgebaut und betriebsbereit sein. 20 000 Trinkbecher aus Pappe, die von den SVB hergestellt werden, müssen am Bahnhof Siegen und im Zielbereich auf

gestellt und an die Läufer verteilt werden. Dazu kommen noch rund 3000 Äpfel vom Sponsor Dornseifer. Und in der Bismarckhalle werden nach dem Lauf etwa 5000 T-Shirts ausgegeben. Das THW seinerseits ist mit etwa 70 Helfern im Einsatz und 70 Sanitäter sowie vier Notärzte des DRK stehen für jeden Fall der Fälle für die medizinische Versorgung bereit.

Irgendwann sind dann (hoffentlich) alle gesund und heiter (oder ausgelaugt) im Ziel angekommen, haben sich mit Bratwurst und Schorle (ja, es gibt auch Gerstensaft) gestärkt und das abendliche Feuerwerk zum Abschluss des Firmenlaufes genossen.

Vorbei ist der 16. AOK-Firmenlauf damit aber noch lange nicht. Im :anlauf-Büro in Siegen und im Betzdorfer Ausdauer-Shop werden noch einmal rund 2500 Finisher-Shirts in den nächsten Wochen ausgegeben. Für die Eingabe der Einlauflisten und den Urkundenausdruck sind Mitarbeiter weitere rund 50 Stunden im Einsatz. Ja, und dann gilt das gute alte Herberger-Motto: Nach dem Firmenlauf ist vor dem Firmenlauf ...



Von der Startaufstellung bis zur "Ehrenrunde"

Anders als die rund 7000 Schülerläufer, die vormittags in der Bismarckstraße starten und an gleicher Stätte auch wieder auf den Bismarckplatz in Richtung Zielbogen einlaufen, legen die AOK-Firmenläufer abends noch eine "Ehrenrunde" ein. Doch der Reihe nach: Gestartet wird wie immer in der Bismarckstraße "Fahrtrichtung" Siegen. Bei der Aufstellung bitte das eigene Laufvermögen realistisch und fair einschätzen. Als Orientierungshilfe werden

gestellt. Nordic Walker und Teams mit "Aufbauten" müssen sich sowieso ganz hinten einreihen. Der Grund für die Bitte um korrekte Selbsteinschätzung liegt "auf dem Teer": "Langsame" Läufer, die sich ganz vorne einreihen, werden vor allem auf den ersten kilometern zu permanenten Hindernissen. Außerdem führt das Überholen-Müssen viele andere Läufer auch zu einer Art ungewollten Selbstüberschät-

Schilder mit Zeiten aus den Vorjahren auf- zung, weil man dadurch instinktiv schneller läuft, als man es am Ende der 5,5 km tatsächlich "verkraften" kann. Also bitte fair einordnen! Apropos Ende der Strecke: Die Firmenläufer biegen genau nicht auf den Bismarckplatz ein, sondern genehmigen sich noch eine Extra-Runde, über die Poststraße. Hinter der Weidenauer Volksbank-Filiale biegt man dann auf den Bismarckplatz ein und gelangt über zwei Kurven auf die Zielgerade. Grafik: Veranstalter







16. Siegerländer

Firmenlauf

klima neutral Präsentiert von:

Volksbank in Südwestfalen eG

10. Juli 2019 • 18.00 Uhr

Bismarckplatz

Siegen-Weidenau

TIPPS UND NEUIGKEITEN RUND UM AOK-FIRMENLAUF UND VOLKSBANK-SCHÜLERLAUF

- ▶ Wer liest, gewinnt: Es macht doppelt Sinn, in das über 100 Seiten starke Programmheft zu schauen. Zum einen enthält es wertvolle Infos für die Teilnehmer, zum anderen verstecken sich in fünf Programmheften 5 x 2 Ballonfahrten im Wert von je 360 Euro! Also Augen auf und auf den Ballon-Aufkleber achten.
- ▶ Stressfrei mit "Öffis": Das Auto in der Garage stehen zu lassen, macht beim Firmenlauf doppelt Sinn, denn Parkplätze sind an diesem Abend seltenes Gut. Deshalb können alle Teilnehmer mit Startnummer Bussen und Bahnen kostenlos zu Anreise und Rückreise nutzen. Das gilt auch für Partnerunternehmen wie HLB und abellio. Und nicht zu vergessen, ihr Radler und E-Biker: Der ADFC hält neben der Bismarckhalle wieder einen Fahrradparkplatz vor.
- ▶ Man kann ja nie wissen: Es empfiehlt sich, auf der Rückseite der Startnummer neben dem eigenen Namen auch den Namen z. B. des Multiplikators und – ganz wichtig - dessen Handynummer zu notieren. In ein Szenario, das sich natürlich keiner wünscht, geht auch die dringende Bitte der Veranstalter, die bei der Startaufstellung eingerichteten Notfallgassen unter allen Umständen frei zu halten.
- ▶ Keine "Rudelbildung" bitte! Die Teilnehmer werden gebten, nicht in größeren "Blöcken" mit z. B. mehr als zehn Personen nebeneinander oder im Pulk zu laufen. Das führt gewissermaßen zu "Blutpropfen", Engstellen, die viele andere Läufer behindern, wenn nicht "nerven".
- ▶ Werbung, nein danke: Gerne präsentieren sich Firmen mit ihren Auftritten beim Wettbewerb um den originellsten-Teamauftritt. Das darf aber nicht ausarten zur plakativen Firmen-Eigenwerbung. Deshalb sind Firmenlogos nur bis zur Größe A4 zugelassen.
- ▶ Nichts geht mehr: Ein Lauf dieser Größenordnung mitten durch die City bremst natürlich auch den "fließenden Pkw-Verkehr" ein. Wer also die HTS verlassen möchte, sollte wissen, dass am Lauftag von 19 bis ca. 20.30 Uhr von Eiserfeld kommend die HTS-Abfahrt "Siegen" (Richtung Cinestar) und von Kreuztal kommend die



Für Tausende von Schülern ist der Volksbank-Schülerlauf – zwei Tage vor dem Beginn der Sommerferien – ein ganz großes Ereignis, mit dem es sich bestens auf die Hausaufgaben-freie Zeit im Sommer einstimmen lässt.

Abfahrt Sieghütte komplett gesperrt sind. Außerdem gibt es teilweise einstreifige Verkehrsführung in der Stadtmitte, so dass es zwischen 18 und 21 Uhr generell zu Verkehrsbehinderungen kommen wird. Entlang der Strecke besteht übrigens absolutes Halteverbot.

▶ Run Azubi, run: Unternehmen sind engagierte Auszubildende wichtig, deshalb wird erstmals ein "Azubi-Cup" ausgelobt. Bei Abgabe der eigenen Zeiten (nach dem 10. Juli) kann man sich für die Sonderwertung um den Azubi-Cup anmelden. Ausgelobt sind Preise und Pokale.

- ▶ "Ich war dabei": Erstmals erhalten alle "Finisher" in diesem Jahr zusätzlich eine Medaille nebst Band. Aufschrift: Ich war dabei - 2019".
- ▶ "Luise, wo sih mir da?" Wer Informationen braucht, seine "Leute" sucht oder sonstwie Hilfe braucht: Von 16 Uhr bis 23 Uhr ist in der Bismarckhalle ein Infostand des Veranstalters eingerichtet.

▶ **Roter Teppich**: Beliebt und bewährt bei den Firmenläufen ist seit einigen Jahren die Fotowand neben der Bühne (17 bis 22 Uhr). Der Präsentation angemessen wird diesmal sogar ein roter Teppich vor der Fotowand ausgelegt. Ferner gibt es eine neue Online-Plattform, auf der man diese Bilder und andere Fotos der Veranstaltung zeitnah herunter laden kann. Man gibt dann einfach nur die eigene Startnummer ein und findet schnell alle Fotos mit "sich selbst".

Programm zum 16. AOK-Firmenlauf

Allgemeiner Hinweis

Wir empfehlen allen Teilnehmern und Besuchern, am Veranstaltungstag früh genug (d. h. vor 18.00 Uhr) zum Bismarckplatz zu kommen. Es werden mehrere Getränke- und Essenstände sowie Bierrondells vorhanden sein, die Infrastruktur für ein großes Fest auf dem Bismarckplatz ist damit vorhanden.

18.00 Uhr

ERÖFFNUNG der Veranstaltung durch den Landrat des Kreis Siegen-Wittgenstein, Andreas Müller, und den Bürgermeister der Universitätsstadt Siegen, Steffen Mues.

18.10 Uhr

ZUSCHAUERWETTBEWERB Der originellste Teamauftritt

ab 19.00 Uhr

STARTAUFSTELLUNG gemeinsames warm up Ehrung der Multiplikatoren des Jahres

19.30 Uhr

GEMEINSAMER START ALLER LÄUFER UND WALKER

ab 20.30 Uhr bis 23.00 Uhr **AUSGABE DER FINISHER-SHIRTS 2019**

am :anlauf-Stand in der Bismarckhalle

21.00 Uhr

SIEGEREHRUNG

- Die 3 originellsten Teamshirts
- Die 3 originellsten Teamnamen
- Die teilnehmerstärkste Firma/ Das teilnehmerstärkste Laufteam
- Das Team mit der weitesten Anreise

Volksbank

in Südwestfalen eG

• Die drei schnellsten Frauen und Männer

ab 22.00 Uhr

FEUERWERK

Programm zum 7. Volksbank-Schülerlauf

Bis 8.30 Uhr

Ankunft Bismarckplatz, Treffpunkt: Schule

8.45 Uhr – Bühne

u.a. Tanzgruppe der Lindenschule

9.00 Uhr – Bühne

Begrüßung Landrat, Andreas Müller und Bürgermeister, Steffen Mues, Norbert Kaufmann (Volksbank), Dirk Schneider (AOK) bitte alle Schulen vor die Bühne kommen

9.20 Uhr

Bismarckstraße Startaufstellung: Grundschulen Klasse 1

9.30 Uhr

START GRUNDSCHULEN -LAUF 1 - KLASSE 1

Bismarckstraße Startaufstellung: Grundschulen Klasse 2

9.35 Uhr

9.45 Uhr START GRUNDSCHULEN -LAUF 2 - KLASSE 2

9.50 Uhr

Bismarckstraße Startaufstellung: Grundschulen Klasse 3

10.00 Uhr START GRUNDSCHULEN -

LAUF 3 - KLASSE 3 10.05 Uhr

Bismarckstraße Startaufstellung: Grundschulen Klasse 4

10.15 Uhr

START GRUNDSCHULEN -LAUF 4 - KLASSE 4

10.20 Uhr

Bismarckstraße Startaufstellung: Weiterführende Schulen Klasse 5

10.30 Uhr

START WEITERFÜHRENDE SCHULEN -LAUF 5 - KLASSE 5

10.35 Uhr

Bismarckstraße Startaufstellung:

11.00 Uhr

START WEITERFÜHRENDE SCHULEN – LAUF 6 – KLASSE 6

11.05 Uhr

Bismarckstraße Startaufstellung: Weiterführende Schulen Klassen 7 + 8

11.10 Uhr – Bühne

SIEGEREHRUNG GRUNDSCHULEN

• Die drei schönsten Shirts • Die drei originellsten Namen

• Schule mit den meisten Teilnehmern (Je ein Schüler von jeder Schule zum großen Abschlussfest)

Nach der Siegerehrung wieder zum Treffpunkt!

11.30 Uhr START WEITERFÜHRENDE SCHULEN –

LAUF 7 - KLASSEN 7 + 8

11.35 Uhr Bismarckstraße Startaufstellung:

Weiterführende Schulen Klassen 9 – 13

12.00 Uhr START WEITERFÜHRENDE SCHULEN –

LAUF 8 - KLASSEN 9 - 13

13.30 Uhr

Ende der Veranstaltung

Rahmenprogramm auf dem Bismarckplatz

Sportjugend des Kreissportbund: Fahrzeugparcours mit verschiedenen Fahrzeugen (Pedalos, Dreiräder, Kettcars usw.) - 10 Schulen erhalten jeweils 20 Fahrscheine

Initiative Playground: BMX-, und Skateboard-Ecke

Beachflag-Ausstellung: Des Ev. Gymnasiums Weidenau und Energieversorgern

Malbereich: Thema "Zusammen ankommen"

Diabolo mit Mo de Bleu



www.VBinSWF.de



Die diesjährigen Sieger des Wettbewerbs für den originellsten Teamauftritt: der Hausmeisterservice Wickel mit seinem Feuerwehrauto.



Und dann die Hände, zum Himmel ... Beim gemeinsamen Aufwärmen mit der Gruppe "Exorbitanz" der Alcher TG stimmten sich die Läufermassen auf den Lauf ein. Fotos (8): Pascal Mlyniec

Ach da hinten ist die Konkurrenz: Judith Hacker war die schnellste Frau 2020.



In aller Ruhe: Auch auf 5 Kilometern Laufstrecke kann eine Stärkung nicht schaden.

Freude am Laufen vereint

WEIDENAU 16. Ausgabe des Siegerländer Firmenlaufs mit 8500 Teilnehmern und bester Stimmung

Ob die Veranstaltung im kommenden Jahr an gleicher Stelle stattfinden kann, ist noch unklar.

pm Es passte eigentlich wieder einmal alles. Pünktlich um 19.30 Uhr fiel gestern Abend am Weidenauer Bismarckplatz bei perfektem Laufwetter der Startschuss für die mittlerweile 16. Ausgabe des Siegerländer AOK-Firmenlaufs. Langsam aber sicher setzte sich eine Schlange aus 8500 Menschen in Bewegung und machte deutlich: Die Begeisterung für die größte Sportveranstaltung der Region ist nach wie vor ungebrochen. "Alle Anforderungen, die man heute an eine Veranstaltung stellen kann, sind erfüllt worden", sagte Landrat Andreas Müller bei der offiziellen Eröffnung und ergänzte: "Ein Lauf für alle ist Wirklichkeit geworden."

Damit spielte er auf die zahlreichen integrativen Aspekte an, die Organisator Martin Hoffmann und seinen zahlreichen Mistreitern ein besonderes Anliegen sind. "Barrierefrei, inklusiv, vielfältig und klimaneutral – das sind Aspekte, die diesen Lauf so besonders machen", lobte Müller. Der Gedanke ist klar: Beim Siegerländer Firmenlauf geht es um Gemeinschaft und um Zusammenhalt, unabhängig von Nationalitäten, Hautfarben und geistigen oder körperlichen Beeinträchtigungen.

In den ersten Startreihen aber ging auch der Leistungsgedanke nicht verloren. Jonas Hoffmann, für die Firma Achenbach Buschhütten am Start, erledigte die 5 km lange Strecke in 17:16 Min. und machte nach seinen Siegen in den Jahren 2017 und 2018 sein persönliches Triple perfekt. Auf Rang 2 der Männer folgte wie im Vorjahr Timo Böhl (Swiss Life Select) vor Tim

Dally (Siegenia). Sieger Hoffmann unterstrich noch einmal den besonderen Charakter des Events: "Ich habe die Stimmung einfach genossen. So viele Zuschauer hat man hier bei keinem anderen Lauf."

Schnellste Frau war eine, die Männer gern mal nach ihrer Pfeife tanzen lässt. Fußball-Schiedsrichterin Judith Hacker (Universität Siegen) ließ der weiblichen Konkurrenz in starken 20:17 Min. keine Chance und sicherte sich nach Rang 3 2018 diesmal den Sieg. Zweite wurde Vorjahressiegerin Kathi Schäfers (Siegkälte GmbH) vor Karina Sefro (Sport Schulze). "Die Zuschauer tragen einen fast über die Strecke, das ist einfach toll", fand auch Judith Hacker.

Bei aller sportlicher Topleistung lebte der Firmenlauf aber wieder vor allem von

Ergebnisliste

- ▶ Männer: 1. Jonas Hoffmann (Achenbach Buschhütten) 17:16 Min.; 2. Timo Böhl (Swiss Life Select) 17:38; 3. Tim Dally (Siegonia) 18:00
- ► Frauen: 1. Judith Hacker (Universität Siegen) 20:17; 2. Kathi Schäfers (Siegkälte GmbH) 21:10; 3. Karina Sefron (Sport
- ▶ Die meisten Teilnehmer: 1. Universität Siegen 464; 2. Schäfer Gruppe 254; 3. Diakonie in Südwestfalen 211.
- ▶ Der originellste Teamauftritt: 1. Hausmeisterservice Wickel; 2. Hilchenbacher Ginsburgstürmer; 3. Firma Hecker Sonderpreis: IG Metall.
- ▶ Das originellste Shirt: 1. Awo; 2. Schuhhaus Schreiber; 3. Kreis Siegen-Wittgenstein.
- ▶ Der originellste Teamname: 1. Machen-WaSo HamWaKeinenStress (Friedenshort); 2. Leiter geil Hammer schnell (Markenbaumarkt 24; 3. Im Dienst lauf ich mehr echt jetzt! (Mariengesellschaft).

den bunten Randgeschichten. Die Parade der originellsten Teamauftritte sorgte für Karneval-Feeling im Juli. Platz 1 ging dabei diesmal an den Hausmeisterservice Wickel vor den Dauergästen der Hilchenbacher Ginsburgstürmer und der Firma Hecker, die mit außergewöhnlichen und selbst gebastelten Kopfbedeckungen zu überzeugen wusste.

Vor dem eigentlichen Start durfte dann auch das gemeinsame Aufwärmen nicht fehlen. Wie 2018 heizte die Gruppe "Exorbitanz" der Alcher TG den Startern von einer LKW-Bühne aus mächtig ein und ließ Festival-Feeling aufkommen.

Als Neuerung durften sich in diesem Jahr alle "Finisher" über eine Medaille freuen – eine weitere positive Erinnerung an eine gelungene Veranstaltung. An der hätten übrigens gern noch mehr als 8500 Läufer teilgenommen, doch aus Sicherheitsgründen musste das Starterfeld "gedeckelt" werden. "Wir mussten einigen Firmen, die sich zu spät angemeldet haben, leider absagen", erklärte Organisator Martin Hoffmann, der sich größtenteils im Hintergrund hielt und die Führung durch das Firmenlauf-Programm ansonsten den Moderatoren Stefan Fuckert und Frank Steinseifer überließ.

Der Boom der Veranstaltung soll, da waren sich alle einig, auch im kommenden Jahr nicht enden. Wo und in welchem Rahmen der Firmenlauf 2020 allerdings stattfinden wird, ist noch unklar. Abriss und Neubau des Weidenauer Hallenbads bedrohen den Standort Bismarckplatz massiv. "Ich kann nicht ausschließen, dass 2020 die Bauarbeiten angefangen haben und dann am Bismarckplatz nicht gelaufen werden kann", sagte Siegens Bürgermeister Steffen Mues, der jedoch klarstellte: "Es wird weiterhin einen Firmenlauf geben." Und das zur großen Freude Tausender Menschen. Pascal Mlyniec



Gruß ans Publikum: Jonas Hoffmann ist das Siegen beim Firmenlauf gewohnt.



Freude wie ein Kind: Seifenblasen sind nicht nur etwas für die Kleinen.



Zahlreich vertreten: Das Team der Siegener Zeitung gehört fest zum Inventar des Firmenlaufs und hatte auch diesmal wieder sichtlich Spaß an der Veranstaltung.



Tim Dally, Dritter bei den Männern, klatschte beim Zieldurchlauf noch mit Maskottchen "Jolinchen" ab.



Start frei! Unter anderem ist Sieger Jonas Hoffmann (Nr. 621) zu erkennen.



Über 15 000 Menschen beim Volksbank-Schülerlauf und beim AOK-Firmenlauf – das bietet auch den Fotografen unzählige schöne, manchmal skurrile oder auch schräge Motive. Viel mehr, als wir auf diesen drei Seiten vom Schülerlauf und vom Firmenlauf abbilden können. Deshalb haben wir jeweils über 100 weitere Fotos in Bildergalerien zusammengestellt, die Sie unter www.siegener-zeitung.de abrufen



Bunter Aufbruch zu neuen Ufern: Obwohl der Schülerlauf in kleine "Einheiten" aufgesplittet wurde, sorgten die Läufe doch für mächtig "Auflauf". Fotos (4): Jost-Rainer Georg



egal, Hauptsache Sport!



Laufen, schwimmen, schwimmend laufen – Der Platz für Durstige – die Wasserstelle im Zieleinlauf.



doppelten Wortsinn zu verstehen sein könnte...



Ohne Smartphone geht es irgendwie nicht – wobei das Wort "geht" hier durchaus im Geschafft: Die Erleichterung bei der Zielankunft und die doch sommerlichen Temperaturen standen diesem Teilnehmer förmlich ins Gesicht geschrieben.



Dauergast beim Wettbewerb für den originellsten Teamauftritt: Die Hilchenbacher Ginsburgstürmer hatten sich wieder Einiges einfallen lassen.



Er war der Schnellste seiner Klasse und damit ein echter Sieger.



Einige Teilnehmer nutzten den Firmenlauf für eine verspätete Maiwanderung. Warum auch nicht?!



Es regnet Konfetti, während sich die in bunte T-Shirts und Kostüme gehüllten Läuferinnen und Läufer nach dem Startschuss in Bewegung setzen.

OTO: THORSTEN WROBEN

Jubel und Konfetti verleihen Flügel

8500 sind am Start. Leistungssportler Jonas Hoffmann und Judith Hacker die Schnellsten. Prächtige Stimmung

Von Lutz Großmann

Siegen. Es ist Punkt 19.31 Uhr, als gestern Abend der ersehnte Startschuss ertönt. Ein Knall, Luftballons und Konfetti steigen in den Himmel, ein Jubelschrei aus tausenden Kehlen. In Sekundenschnelle setzte sich der nicht enden wollende Lindwurm, der in der halben Stunde zuvor auf der Bismarckstraße Aufstellung genommen hatte, in Bewegung - zumindest in der ersten Gruppe mit den vermeintlich Schnellsten funktioniert das. Aber es dauert eben seine Zeit, bis das Gros 8500 Läuferinnen, Läufer, Walkern und Nordic Walking vom Fleck weg kommt. Es ist kurz mehr Gehen und Stehen als Laufen.

Nun, der Pfropfen löst sich nach wenigen Minuten auf, haben alle beim 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf die 5,5 Kilometer lange, überwiegend flache Strecke in Angriff genommen. Vor allem die passionierten Leistungs- und Hobbyläufer schlagen ein anderes Tempo an als diejenigen, die sich vielleicht das erste Mal dieser Prüfung stellen oder die sich schlichtweg dem Grundgedanken des Firmenlaufs verpflichtet fühlen, gemeinsam mit den Arbeitskollegen die Strecke zu absolvieren und gemeinsam, unter dem Jubel der vielen hundert Kiebitze an der Strecke, im Zielbereich auf dem Bismarckplatz anzukommen.

Die meisten leben den Teamgedanken Die Schnellsten packt - nicht verwunderlich - der Ehrgeiz, zumal sie ein hohes Grundtempo in Kopf und Beinen einprogrammiert haben. So ist es folgerichtig, dass für drei der seit Jahren besten und erfolgreichsten Siegerländer Läufer die 5500 Meter nur ein Klacks sind. Ganz vorne: Jonas Hoffmann. Der 22-Jährige, für seine Firma Achenbach Buschhütten am Start, braucht gut 17 Minuten für die Strecke, etwas mehr als bei seinem Sieg im vergangenen Jahr. "Es hat echt wieder viel Spaß gemacht. Für mich ist das eine Pflicht, an der größten Laufveranstaltung im Siegerland teilzunehmen", sagt der Hademer, "und die Stimmung war natürlich wieder super." Die johlenden Zuschauer und Musikgruppen am Wegesrand beflügeln auch den Zweitplatzierten Timo Böhl (Swiss select) und den drittschnellsten Mann, Tim Dally (siegenia-Group).



Daumen hoch für Jonas Hoffmann und Judith Hacker. FOTO: WROBEN



Nach gut 17 Minuten läuft Jonas Hoffmann über die Ziellinie. Der Triathlet ist einer der erfolgreichsten Läufer im Siegerland.



Schon vor dem Start ist die Stimmung prächtig. FOTO: WROBEN



Die Kreativität der Teilnehmer am Siegerländer Firmenlauf kennt keine Grenzen. Sie hüllen sich in ausgefallene Kostüme.



Das originellste Outfit hat der "Löschzug Siegerland-Sauerland" zu bieten. Sie löschen vor allem den Durst.



"Die Luft war schwül und drückend. Aber

entscheidend waren das tolle Flair und die super Atmosphäre beim Laufen."

Marc Feldheim, Stadt Siegen



"Am Freitag lief ich noch einen Halbmarathon.

Deshalb waren die Beine schwer. Aber die Teilnahme lohnt sich immer."

Nina Sachs, Klingspor Haiger



"Ich war zum ersten Mal dabei und hatte Spaß.

Mich hat vor allem die Stimmung an der Strecke fasziniert."

Jan Michel Daub, Stiftung Friedenshort Freudenberg, aus Siegen-Meiswinkel



"Das Beste ist, dass man von den Leuten an

der Straße angefeuert wird. Das hat mich immer wieder motiviert."

Sarah Müller, DRK Stiftung Freier Grund

Nach einem zweiten und dritten Platz in den vergangenen Jahren freute sich Judith Hacker diesmal, als erste Frau die Ziellinie überquert zu haben und wie alle anderen Finisher als Anerkennung eine Medaille in Empfang nehmen zu dürfen. Die Ottfingerin, Leistungsläuferin von der SG Wenden, gehört zur erneut größten Laufgruppe von der Universität Siegen, die mit rund 400 Teilnehmer dabei ist. "Die meisten von denen kenne ich nicht. Aber die anderen haben gesagt, ich soll einfach durchlaufen. Das habe ich ge-

macht", erzählt Judith Hacker, die das fünfte Mal dabei ist – das letzte Mal für die Uni, denn die Lehramtsstudentin beginnt im November ein Referendariat. 2020 will sie dann für eine Schule dabei sein.

Doch es gibt an diesem Abend, der auch in Sachen Laufbedingungen – 21 Grad, bedeckter Himmel, bis zur Siegerehrung nur ein paar Regentropfen – ein nahezu optimaler ist, viele Sieger, tausende erschöpfte, aber auch strahlende Gesichter. Alle, die hier mitgemacht haben, sind Gewinner, haben sich nach getaner

(Lauf)-Arbeit die im Zielbereich gereichten Erfrischungen wie Wasser und Obst ebenso verdient wie zu fortgeschrittener Stunde auch mal ein Bierchen, eine Pizza oder eine Pommes Schranke.

Vor dem Start zur größten Sportveranstaltung im Siegerland wurde von einer Jura traditionell die originellsten Team-Auftritte bewertet. Zehn Mannschaften bzw. Firmen traten diesmal an. Den ersten Platz heimst dem "Löschzug Siegerland-Sauerland" ein. Feuerwehrleute? Keineswegs. Hier fanden sich elf

Freunde aus Ottfingen und Siegen zusammen, die gemeinsam das erste Mal am Firmenlauf teilnehmen wollten und ein Feuerwehrbett in einen voll gepackten Bollerwagen umbauten, den sie über die Strecke zogen. "Löschen steht in diesem Fall für Durst löschen", war aus dem Kreis der Gewinner zu hören. Platz zwei ging an die "Ginsburgstürmer" aus Hilchenbach, den dritten Rang holte sich – wegen der ausgeklügelten Kopfbedeckung – die Firma Hecker Zerspanungstechnik aus Haiger, die sogenannten "abgeDREHten".

Erneut ein buntes Spektakel

Siegerländer AOK-Firmenlauf Beste äußere Bedingungen lockten 8500 Aktive nach Weidenau

VON THORSTEN WROBEN

Weidenau- Es wurde wieder einmal das vom Veranstalter :anlauf Siegen versprochene bunte Spektakel: Der 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf wird allen Beteiligten noch lange in Erinnerung bleiben.

Über allem stand bei der größten Breitensportveranstaltung unserer Region einmal mehr der Gedanke des Teamspirits. 8500 Laufbegeisterte hatten sich für den 5,5 Kilometer langen Run vom Weidenauer Bismarckplatz bis zum Siegener Bahnhof und zurück angemeldet und dank ihrer bunten Outfits für einen neuerlichen Karneval in Siegen, mitten im Sommer, bei fast idealem Laufwetter gesorgt.

Da konnten auch ein paar wenige Regentropfen, die kurz vor dem Start am Mittwochabend gegen 19.30 Uhr einsetzten, nicht die fantastische Stimmung im lang aneinander aufgereihten Feld trület Jonas Hoffmann (Hadem) machte, ungefährdet vom rin Judith Hacker nach 20:17 Minuten über den Sieg.

ten sich gleich mehrere Ein-

- ber, 3. Kreis Siegen-Witt- Startschuss entgegen.
- Der originellste Team-Na- www.siegerlandkurier.de

me: 1. Machen-WaSo -HamWaKeinenStress (Friedenshort), 2. Leiter geil -Hammer schnell (markenbaumarkt24), 3. Im Dienst lauf ich mehr - echt jetzt! (Mariengesellschaft Siegen) ■ Die meisten Teilnehmer: 1.

- ■Die schnellsten Läuferinnen: 1. Judith Hacker (Universität Siegen, 2. Kathi Schäfers (Firma Siegkälte), 3. Karina Sefron (Sport
- Der originellste Teamauftritt: 1. Hausmeisterservice Wickel mit dem "Löschzug Sauerland-Siegerland" aus Ottfingen und Siegen, 2. Hilchenbacher Ginsburgstürmer, 3. Hecker Zerspanungstechnik (Haiger-Kal-

teiche) ben. Der 1. Bundesliga-Triath- Bürgermeister Steffen Mues

Galerie im Internet

Uni Siegen (464), 2. SSI Schäfer (254), 3. Diakonie (211)



Jonas Hoffmann (Achenbach Buschhütten), 2. Timo Böhl (Swiss Life Select), 3. Tim Dally, (Siegenia-Grup-

plädierte in seinem Grußwort dafür, dass trotz der für Start bis zum Ziel, nach 17:16 2020 anvisierten Umbauplä-Minuten bei den Männern ne für das Hallenbad Weidedas Triple perfekt, bei den nau, dass der Firmenlauf "in Frauen jubelte die Ottfingeder Innenstadt bleibt". Wenn "alle an einem Strang ziehen" würden, sollte dies auch Bei der Siegerehrung konn- gelingen, so Mues. Mit einem großen Abschlussfeuerwerk zelsportler und Teams über über dem Bismarckplatz ihre Auszeichnungen freuen: klang die 16. Auflage aus. Be-■ Das origineliste T-Shirt: 1. reits jetzt fiebern schon viele AWo, 2. Schuhhaus Schreidem nächsten Firmenlauf-







13.07. SWA

Dabeisein war alles

Siegerländer Firmenlauf mit vielen sportlichen und spaßigen Kollegen



Rund 8500 Läufer gingen beim Siegerländer Firmenlauf in Weidenau auf die Strecke. Am Start ging es richtig eng zu. Fotos. Kai Osthoff

schaft und Zusammenhalt im Team - unter den Kollegen und allen Starten, die am Mittwochabend an den Start gingen.

Bei der 16. Ausgabe des Sie-AOK-Firmenlaufs starteten in diesem Jahr 8500 Läuferinnen und Läufer. Die Bedingungen waren bestens. In der

Weidenau. Beim Siegerländer Bismarckstraße vor dem Wei-Firmenlauf ging es um Gemein-. denauer Hallenbad versammelten sich am Abend die Sportler, die pünktlich um 19.30 Uhr mit dem Startschuss losliefen. Das gemeinsame Aufwärmen durfte natürlich auch nicht fehlen. Von der Lkw-Bühne heizte die Gruppe Exorbitant der Alcher Turngemeinschaft kräftig ein. Bei der Sportveranstaltung, bei

der Spaß und das Mitwirken im Vordergrund steht, hatten sich viele Teilnehmer in diesem Jahr auch wieder schöne Kostümierungen einfallen lassen. Die brauchten natürlich etwas länger, da etwa die Läufer des Hausmeisterservices Wickel ein selbstgebautes Feuerwehrauto mitführten und ihr Gefährt hinter sich herzog. Sie schafften es übrigens auf Platz eins in der Kategorie "Originellster Teamauftritt". Platz zwei ging an die Hilchenbacher Ginsburgstürmer. Die Firma Hecker überzeugte mit einer außergewöhnlichen Kopfbedeckung, bei der Metallspäne zum Einsatz kamen.

Bei 8500 Läufern waren natürlich die unterschiedlichsten Leistungsgruppen mit von der Partie. Während einige erst nach über einer Stunde die 5,5 Kilometer lange Stracke durchlaufen hatten, zog es einen jungen Mann wieder schnell ins Ziel. Jonas Hoffmann, der für die



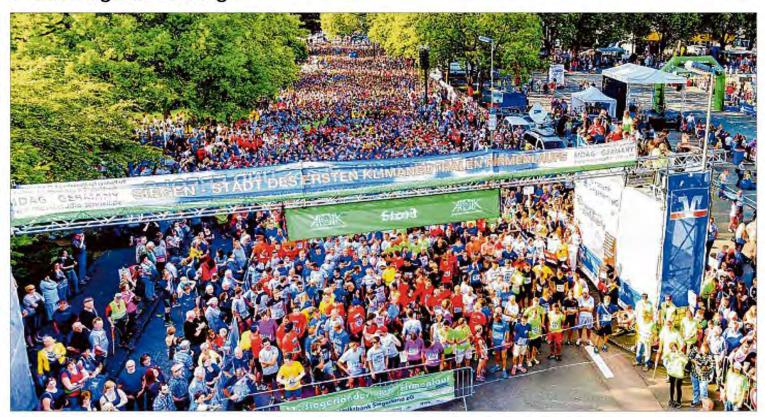
Rennen mit der Schubkarre, in Gummistiefeln und lautstark angefeuert. Auch die Hilchenbacher Gipfelstürmer zeigen Sportgeist.

Firma Achenbach Buschhütten Hacker (Team Universität Siean den Start gegangen war, legte die Strecke in 17:16 Minuten zurück. Nachdem er bereits 2017 und 2018 auf den ersten Platz gelaufen war, durfte er auch in diesem lahr wieder den Pokal für den schnellsten Läufer mit nach Hause nehmen.

Die schnellste Frau wurde die Fußball-Schiedsrichterin Judith

gen). Sie rannte die Laufstrecke in 20:17 Minuten ab.

Ganz gleich, in welcher Zeit der Firmenlauf abgerockt worden war, eins zeichnete sich ab: Alle Läufer kamen mit sportlich ehrgeizigen, erledigten oder glücklichen Gesichtsausdrücken im Ziel an.



Siegerländer Firmenlauf und Schülerlauf 2020 am 23. Juni

Der Termin für das Jahr 2020 für den Siegelränder AOK-Firmenlauf- und den Volksbank-Schülerlauf steht: Die nächsten Startschüsse für die beiden sportlichen Großereignisse werden am 23. Juni 2020 erfolgen. Es herrscht nun Klarheit, wie es zumindest 2020 mit der größten Breitensportveranstaltung in der Region weitergeht. Die Stadt Siegen informierte Organisator Martin Hoffmann, dass es bis zum Sommer 2020 keine Bauarbeiten am Weidenauer Hallenbad geben werde. Hoffmann hatte bereits im Vorfeld des diesjährigen AOK-Firmenlaufs darauf hingewiesen, dass bei einem Abriss und Neubau des Hallenbades beide Veranstaltungen in der bisherigen Form nicht mehr machbar seien. Die Zahlen sprechen für sich: Vormittags nehmen am Volksbank-Schülerlauf über 7000 Schülerinnen und Schüler aus 50 Schulen teil, abends sind bei AOK-Firmenlauf rund 8-500 Menschen aus über 600 Unternehmen aktiv, dazu kommen noch einige tausend Zuschauer. Bei beiden Veranstaltungen sind seit Jahren die Kapazitätsgrenzen erreicht. "Der Bismarckplatz und die Flächen rund um das Hallenbad sind ein guter Veranstaltungsort und selbstverständlich würden wir gerne dort bleiben. Sollte es dort aber in den nächsten Jahren zu Baumaßnahmen kommen, und davon ist auszugehen, müssen wir neu planen. Ein Event mit zehntausend Menschen neben einer Großbaustelle ist unmöglich, nicht umsonst haben wir ein 30-seitige Sicherheitskonzepte erstellt," erklärte Mar-

tin Hoffmann von :anlauf. Sowohl Schülerlauf als auch Firmenlauf finden nächstes Jahr in der letzten Woche vor den Sommerferien am Dienstag, 23. Juni, statt. Der Termin fällt mit der Fußball-Europameisterschaft zusammen, am Mittwochstermin wird wahrscheinlich ein Vorrundenspiel in München mit deutscher Beteiligung auf dem Spielplan stehen. Hoffmanns Kommentar dazu: "Unsere Terminverschiebungen haben sich immer als richtig erweisen, denn wir haben keine Lust auf Diskussionen rund um das Thema Deutschland-Spiel und Europameisterschaft." Anmeldungen für den 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf und 8. Volksbank-Schülerlauf sind ab Mitte Januar möglich.

Foto: Veranstalter

25.09. Slegener Zeitung

Beste Teams des Firmenlaufs geehrt

Kleine Feierstunde auch mit Pokalübergabe an die besten Mannschaften

sz **Siegen.** Gut zwei Monate sind inzwischen seit dem 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf vergangen. Wie immer erfolgte mit etwas zeitlichem Nachlauf im Hause des Sponsors Dornseifer Frischemarkt in Siegen die Siegerehrung für die erfolgreichsten Mannschaften.

Da bei dieser Großveranstaltung Fairness an erster Stelle steht, wurden auch in diesem Jahr die Laufzeiten von den Teams selbst notiert und später von den Organisatoren mit Hilfe der Einlaufkamera überprüft.

An der Firmenwertung nehmen Unternehmen, Behörden und Einrichtungen teil, wenn die Starter tatsächlich dort beschäftigt sind. Es zählen auch Auszubildende und Aushilfen dazu. Hingegen werden in der Offenen Klasse alle Teams berücksichtigt, die sich als Interessensgruppe zusammenschließen. In der Gesamt-Ergebnisliste gibt es keine Trennung von Firmenwertung und Offener Klasse. – Die Ergebnisse im Überblick:

Frauen

- ▶ Firmenwertung: 1. Berufskolleg Wirtschaft und Verwaltung (Team Europaschule 1 mit Maren Achenbach, Antje Schneyer, Alexandra Tomczok) 1:25:22 Stunden; 2. Sparkasse Siegen (Team rot-runners mit Nadine Münchow, Lisa Hess, Regina Reichel) 1:30:07; 3. IBS Filtran GmbH (Team Filtraniacs mit Meike Kalverkamp, Pia Hesse, Gabi Müller-Scherzant) 1:31:21.
- ▶ Offene Klasse: 1. Reitclub Rabenhain mit Joana Fries, Alexandra Klein, Simone Göckus 1:16:24.

Männer

- ▶ Firmenwertung: 1. Achenbach Buschhütten (Achenbach Rolling Team mit Jonas Hoffmann, Lars Dietrich, Felix Menn) 58:17 Min.; 2. Uni Siegen (Team Uni mit Torben Henrich, Max Schüssler, Markus Plett) 1:01:58 Stunden; 3. Eisen& Stein GmbH (Team Horn& Co Group mit Manuel Tuna, Frank-Roland Weiß, Hossein Tahmaz) 1:03:56.
- ▶ Offene Klasse: 1. Swiss Life Select (Team "Im Leben ankommen" mit Timo Böhl, Markus Mockenhaupt, Pascal Friedhoff) 55:52 Min.

Mixed

- ▶ Firmenwertung: 1. Ganztagsrealschule Am Oberen Schloss (Lehrerteam mit Anno Dallmann, Nils Wagner, Jenny Ferger) 1:03:40; 2. IPG Laser GmbH (Team International Power Group mit Aleksei Nesterov, Anton Smirnov, Ada Okon) 1:07:21; 3. SMS group GmbH (Team: SMS group mit Arne Fuchs, Andreas Hoffrichter, Susanne Hein) 1:08:46.
- ▶ Offene Klasse: 1. Sauerlandfrische Dornseifer GmbH (Gästeteam Dornseifer mit Christopher Stötzel, Tim Werthebach, Davina Bohn) 1:04:00.



Die erfolgreichen Laufteams und Sponsoren-Repräsentanten in der letzten Reihe strahlten bei der Siegerehrung um die Wette. Ganz vorne sind hinter dem Banner die bekannten Läufer und Triathleten Markus Mockenhaupt, Pascal Friedhoff und Timo Böhl zu erkennen, die als Leistungssportler erwartungsgemäß auch die schnellste Gesamtzeit erzielten.

Pokale für die schnellsten Firmenlauf-Teams 2019

Vertreter aus 12 Firmen und Laufgruppen waren zu einer kleinen Feierstunde eingeladen

Juli war eine große Breitensportveranstaltung mit Partycharakter: Ein Lauf für alle, Menschen mit und ohne Beeinträchtigung, ambitionierte Läufer und gemütliche Walker. Und traditionell findet im Herbst die große Siegerehrung für die schnellsten Teams statt.

Vertreter aus 12 Firmen und Laufgruppen waren zu einer kleinen Feierstunde mit Buffet in die Siegener Filiale Leimbachstraße des langjährigen Sponsors, der Firma Dornseifer, gekommen.

Wie in den vergangenen Jahren hatten rund 500 Unternehmen und Teams ihre Zeiten abgegeben, rund 2000 Teams kamen in die Wertung. Beim AOK-Firmenlauf werden die Zeiten selbst gestoppt, Fairness und Ehrlichkeit sind dabei die Grundprinzipien. Es kommt nicht

der sportliche Wert des Firmenlaufs von Seiten des Veranstalters Ernst genommen wird, wurden die Zeiten der schnellsten Mannschaften wie immer überprüft, ebenfalls mussten die Teams die Korrektheit der Teilnahme und der Zeiten bestätigen.

Ergebnisse

Firmenwertung - Frauen: 1. Berufskolleg Wirtschaft und Verwaltung (Team: Europaschule 1/Maren Achenbach, Antje Schneyer, Alexandra Tomczok); 2. Sparkasse Siegen (Team: rotrunners/Nadine Münchow, Lisa Hess, Regina Reichel); IBS Filtran GmbH (Team: Filtraniacs/Meike Kalverkamp, Pia Hesse, Gabi Müller-Scherzant

Offene Klasse - Frauen: 1. Reitclub Rabenhain (Joana Fries, Alexandra Klein, Simone Göckus)

Firmenwertung - Männer: 1 Achenbach Buschhütten (Team: Menn); 2. Uni Siegen (Team: aok-firmenlauf.de.

Siegen - Der Firmenlauf im auf die Sekunde an, da aber Team Uni/Torben Henrich, Max Schüssler, Markus Plett); 3. Eisen-& Stein GmbH (Team: Horn & Co Group/Manuel Tuna, Frank-Roland Weiß, Hossein Tahmaz)

Offene Klasse - Männer: 1. Swiss Life Select (Team: Im Leben ankommen/Timo Böhl, Markus Mockenhaupt, Pascal Friedhoff)

Firmenwertung - Mixed: 1. Ganztagsrealschule Am Oberen Schloss (Team: Lehrerteam/Anno Dallmann, Nils Wagner, Jenny Ferger); IPG Laser GmbH (Team: International Power Group/Aleksei Nesterov, Anton Smirnov, Ada Okon); 3. SMS group GmbH (Arne Fuchs, Andreas Hoffrichter, Susanne Hein)

Offene Klasse - Mixed: 1. Sauerlandfrische Dornseifer GmbH & Co. KG (Team: Gästeteam Dornseifer/Christopher Stötzel, Tim Werthebach, Davina Bohn).

Listen im Internet

Achenbach Rolling Team/Jonas Die vollständige Ergebnisliste Hoffmann, Lars Dietrich, Felix steht unter www.siegerlaender-

6. Jiegerländer Volksbank in Südwestlalen eG

Ehrung der Sieger und der besten Teams beim 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf: Firmenlauf-Organisator Martin Hoffmann (hinten 2.v.l.), Peter Dornseifer vom Sponsor Dornseifer Frischemärkte (hinten 3.v.l.), Martina Adrian, personalunion (hinten 4.v.l.) Sonja Böcking vom Sponsor Volksbank in Südwestfalen (hinten 5.v.l.) und Dirk Schneider vom Firmenlauf-Namensgeber AOK NordWest (hinten rechts) überreichten Pokale und Preise an die Gewinner. FOTO: VERANSTALTER

05.10. SWA

Schnellsten Siegens geehrt

Gewinner des Firmenlaufs erhielten Pokale und Urkunden

Siegen. Auch der diesjährige in die Siegener Filiale Leim-Firmenlauf am 10. Juli war wie-Teams statt.

kleinen Feierstunde mit Buffet Läuferinnen und Läufer, die je- Zeiten selbst gestoppt, Fairness

bachstraße des langjährigen der eine große Breitensportver- Sponsors, der Firma Dornseifer, anstaltung mit Partycharakter: gekommen. AOK-Serviceregi-Ein Lauf für alle, Menschen mit onsleiter Dirk Schneider hob und ohne Beeinträchtigung, am- noch einmal das Prinzip des Firbitionierte Läufer und gemütli- menlaufs hervorhob: "Wir sind che Walker. Und traditionell in erster Linie eine Breitensportfand jetzt, im Herbst, die große veranstaltung, Spaß und Ge-Siegerehrung für die schnellsten sundheit stehen beim Siegerländer AOK-Firmenlauf an erster Vertreter aus zwölf Firmen Stelle, aber selbstverständlich und Laufgruppen waren zu einer sind auch die hoch motivierten AOK-Firmenlauf werden die

des Jahr dabei sind, recht herzlich eingeladen. Wir freuen uns über die Teilnahme der besten Läuferinnen und Läufern der Region und wollen auch die schnellsten Teams ehren."

Wie in den vergangenen Jahren hatten rund 500 Unternehmen und Teams ihre Zeiten abgegeben, rund 2000 Teams kamen in die Wertung. Beim

und Ehrlichkeit sind dabei die Grundprinzipien.

Es kommt nicht auf die Sekunde an, da aber der sportliche Wert des Firmenlaufs von Seiten des Veranstalters ernstgenommen wird, wurden die Zeiten der schnellsten Mannschaften wie immer überprüft, ebenfalls mussten die Teams die Korrektheit der Teilnahme und der Zeiten bestätigen.

Die Vertreter der Hauptsponsoren, Sonja Böcking von der Volksbank in Südwestfalen und der Serviceregionsleiter der AOK, Dirk Schneider, überreichten mit Martina Adrian von der personalunion und Gastgeber Peter Dornseifer die Pokale, Urkunden und Präsente. Die vollständige Ergebnisliste steht unter www.siegerlaenderaok-firmenlauf.de.

Der 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf findet am 23. Juni 2020, an gewohnter Stätte mit Start und Ziel am Weidenauer Bismarckplatz, statt. Lange war fraglich, ob der Lauf auch in diesem Jahr am Hallenbad stattfinden könne, da schon seit mehreren Jahren Sanierungsarbeiten anstanden.



Rund 500 Teams und Unternehmen gaben beim diesjährigen Firmenlauf ihre Zeiten ab. Bei der traditionellen Siegerehrung wurden jetzt die Besten mit Preisen bedacht. Foto: Veranstalter

Seitenabonnenten gesamt: 2.310 (Stand: heute)

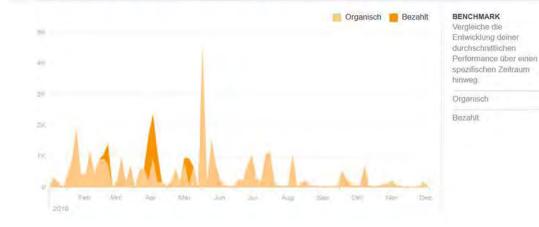


BENCHMARK

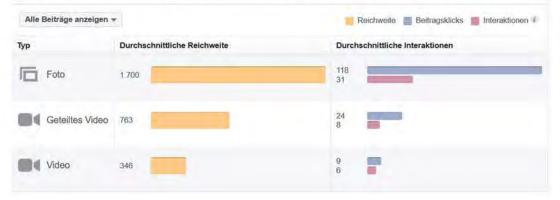
Entwicklung deiner durchschnittlichen Performance über einen

Seitenabonnenten gesamt

Die Anzahl der Personen, die einen deiner Beiträge mindestens einmal gesehen haben. Bei dieser Kennzahl handelt es sich um einen Schätzwert.



Der Erfolg verschiedener Beitragsarten basierend auf der durchschnittlichen Reichweite und Interaktion.



Performance der Veranstaltung

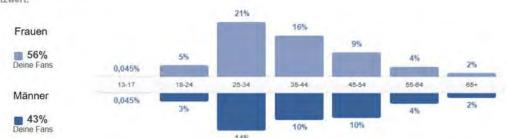
Seit 23.01.2019







Die Anzahl der Personen, die einen deiner Beiträge mindestens einmal gesehen haben, gruppfert nach Alter und Geschlecht. Aggregierte demografische Daten basierend auf verschiedenen Faktoren, z. B. auf den Angaben zu Alter und Geschlecht, die jemand in seinem Facebook-Profil macht. Bei dieser Kennzahl handelt es sich um einen



| Land | Deine Fans | Stadt | Deine Fans | Sprache | Deine Fans |
|-------------|------------|------------------------|------------|----------------|------------|
| Deutschland | 2.183 | Siegen | 1.461 | Deutsch | 2.108 |
| Automobile | 2 | Manustinian Manustakai | 40 | Combanie (LIC) | 20 |



Es geht wieder los!

Mit einer großen Pressekonferenz bei der Volksbank in Südwestfalen wurde die Vorbereitungsphase auf den 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf und 7. Volksbank-Schülerlauf gestartet. Ab nächste Woche sind Anmeldungen möglich. Wir freuen uns auf euch.



1.567 119 Beitrag bewerben Erreichte Personen Interaktionen

6 Mal geteilt

Siegerländer AOK-Firmenlauf

Sorryl Ausgebucht!

1 24

Knapp 8 Wochen vor dem 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf am 10. Juli müssen wir mitteilen, dass leider keine Meldungen mehr möglich sind. Die Kapazitätsgrenzen auf dem Bismarckplatz und auf der Strecke sind

Wir bitten um Verständnis.... Mehr anzeigen

Gepostet von Silas Irle 191 17. Mai 😡



Mehr "Gefällt mir"-Angaben, Kommentare und geteilte Inhalte Bewirb diesen Beitrag für 18 €, um bis zu 4.300 Personen zu erreichen.

5.895 826 Beitrag bewerben Erreichte Personen

C 3 5 40

Siegerländer AOK-Firmenlauf Gepostet von Martin Hoffmann Pl - 10. Juli - 6

Ein ereignisreicher Tag neigt sich dem Ende zu. Der 16. Siegerländer AOK-

6 Kommentare 21 Mal geteilt

Firmenlauf ebenfalls In diesem Jahr wurden folgende Sportlerinnen und Sportler bei der

Siegerehrung besonders geehrt:

Das originellste T-Shirt: 1. AWO, 2. Schuhaus Schreiber, 3. Kreis Siegen Wittgenstein ... Mehr anzeigen



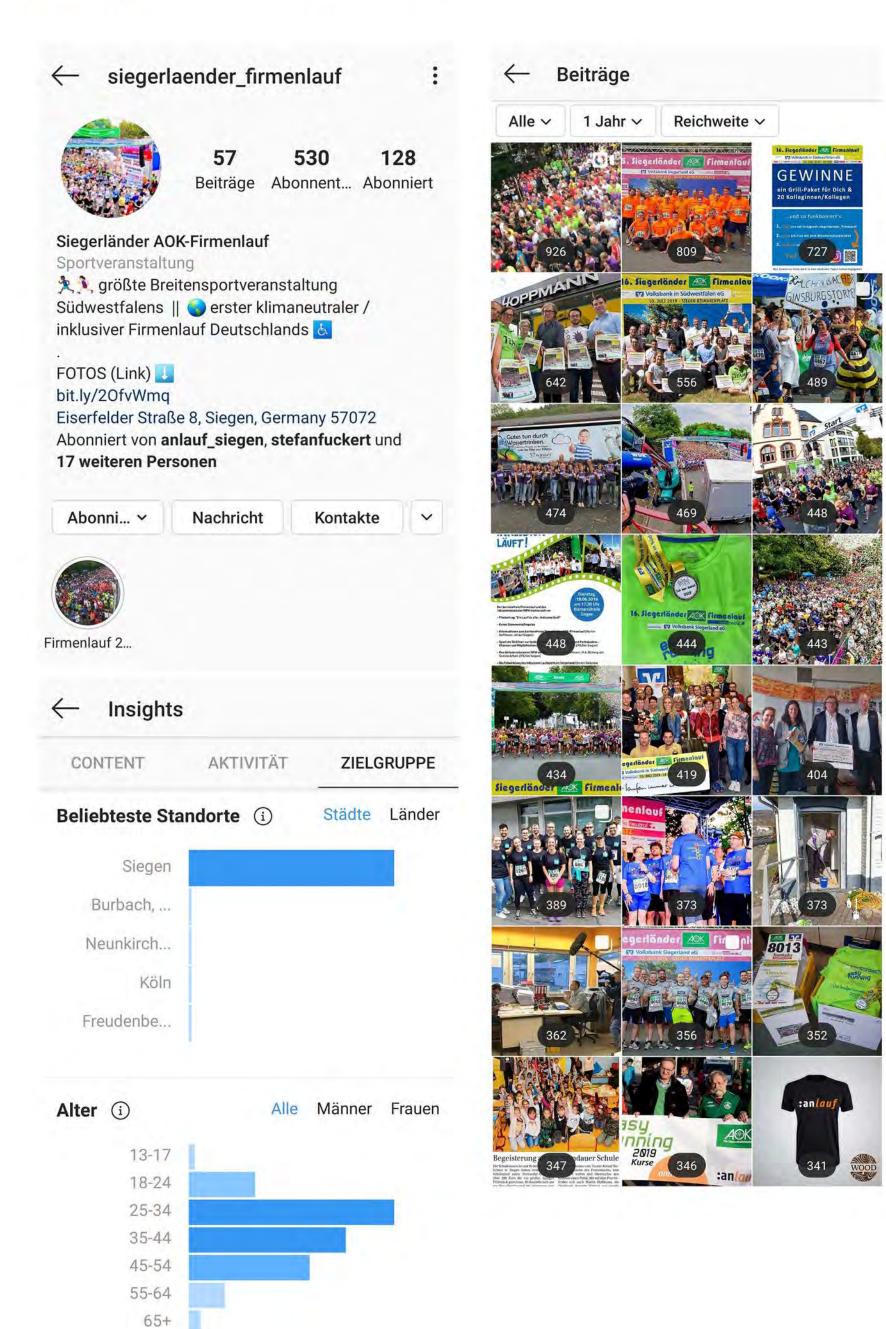


Mehr "Gefällt mir"-Angaben, Kommentare und geteilte Inhalte Bewirb diesen Beitrag für 18 €, um bis zu 4.300 Personen zu erreichen.

1.358 Beitrag bewerben Erreichte Personen Interaktionen 1 Kommentar 13 Mal geteilt









Warm-Up für den 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf 2019

1 Von Frank Steinseifer © 28. Juni 2019

Wews, Siegerländer AOK-Firmenlauf, Wettkämpfe

Meine Kommentare



Siegen läuft! 8000 Läuferinnen und Läufer werden am 10. Juli beim 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf in Siegen an den Start gehen.

Hallenbadbau: Quo vadis Siegerländer AOK-Firmenlauf?



Letzte große Pressekonferenz zum 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf am 10. Juli 2019 auf dem Wiesengelände neben dem Weidenauer Hallenbad.



Letzte große Pressekonferenz zum 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf am 10. Juli 2019 auf dem Wiesengelände neben dem Weidenauer Hallenbad.

Veranstalter, Sponsoren und Unterstützer freuen sich auf die 16. Auflage der Großveranstaltung mit 8.000 Teilnehmern und vielen Zuschauern am Streckenrand. Freuen sich auf die Großveranstaltung (von rechts): Organisator Martin Hoffmann, Dirk Schneider vom Hauptsponsor AOK, Norbert Kaufmann vom Hauptsponsor Volksbank in Südwestfalen sowie der Bürgermeister der Stadt Siegen, Steffen Mues.

Bunter Karneval mit 8.500 Startern beim 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf

News, Siegerländer AOK-Firmenlauf, Wettkämpfe



Kurz vor dem Start zum 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf in Siegen mit 8.500 Teilnehmern.



16. Siegerländer AOK-Firmenlauf in Siegen: Vor dem Start des großen Teilnehmerfeldes sorgte die Gruppe "Exorbitanz" der Alcher TG von der LKW-Bühne herunter für das



16. Siegerländer AOK-Firmenlauf in Siegen: Platz 1 im Wettbewerb Originellster Teamauftritt holte sich der Hausmeisterservice Wickel mit dem Löschzug Sauerland-Siegerland.

Siegerländer Firmenlauf 2019

© 17. Juli 2019



16. Siegerländer AOK-Firmenlauf 2019

Zum Vor- oder Zurückblättern den Mauszeiger aufs Bild legen und klicken! Die volle Ansicht der Bildzeile mit Fotonummern erfolgt nur am PC!



16. Siegerländer AOK Firmenlauf und 7. Siegerländer Volksbank Schülerlauf- keine "ollen Kamellen"

25. Januar 2019. Illustration Von Marco Schneider - 0

Schon Ende Januar hatte Martin Hoffmann, der Initiator und Organisator des Firmenlaufs, in die Räume der Volksbank in Südwestfalen in Siegen eingeladen und führte, mit Unterstützung der Volksbank und Gastgeber...

O MEHR LESEN



Fit mit Easy Running

② 26. April 2019 von anlauf ○ 0

Nach der gut angenommenen Easy Running – Premiere 2018 bieten :anlauf und die AOK NordWest auch in diesem Jahr wieder Lauf-Einsteigerkurse an. Ziel des achtwöchigen Programms: Die Teilnehmer sollen ihre...

O MEHR LESEN



Start in die Firmenlauf-Saison bei Würstchen, Getränken und Musik

2 12 April 2019 & von anlauf a C

Genau drei Monate vor dem 16. Siegerländer AOK-Firmenlauf fand rund um das :anlauf-Büro am Bahnhof Eintracht der Start in die Firmenlauf-Saison statt. Auch in diesem Jahr kamen rund 200 Läuferinnen...

O MEHR LESEN



Es regnete Seifenblasen und Konfetti.

🔘 11. Juli 2019 🛔 van Jürgen Kirsch 🖙 0

Luftballons stiegen in den Himmel, als der Startschuss ertönte und sich 8500 Menschen am Mittwochabend am Weidenauer Bismarckplatz in Bewegung setzen. Auch im 16. Jahr hatte der Siegerländer AOK Firmenlauf...

O MEHR LESEN



Firmenlauf – und Schülerlauf Termin 2020 steht: 23. Juni 2020

↑ 13. September 2019 ♣ von :anlauf □ 0

Es herrscht nun Klarheit, wie es zumindest 2020 mit der größten Breitensportveranstaltung in der Region weitergeht. Die Stadt Siegen informierte Organisator Martin Hoffmann, dass es bis zum Sommer 2020 keine...



Pokale für die schnellsten Firmenlauf – Teams 2019

24 September 2019 & von anlauf = 0

Auch der diesjährige Firmenlauf am 10. Juli war wieder eine große Breitensportveranstaltung mit Partycharakter: Ein Lauf für alle, Menschen mit und ohne Beeinträchtigung, ambitionierte Läufer und gemütliche Walker. Und traditionell

O MEHR LESEN