



17. Siegerländer AOK-Firmenlauf

präsentiert von:



23. Juni bis 10. Juli
WANN UND WO IMMER DU WILLST



Pressespiegel 2020

Wir sagen Danke!

Der diesjährige Siegerländer AOK-Firmenlauf war etwas Besonderes und es freut uns, dass wir viele positive Rückmeldungen erhalten haben.

Bedanken möchten wir uns bei den langjährigen Sponsoren und Partnern, die uns treu geblieben sind und die Idee des virtuellen oder individuellen Firmenlauf von Anfang an mit getragen und unterstützt haben. Wir konnten so die notwendige Arbeit leisten, das neue Konzept umzusetzen.

Bedanken möchten wir uns auch bei den vielen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in den Unternehmen, die sich mit Engagement für die neue Veranstaltungsform eingesetzt haben.

Bei den heimischen Medien, die ausführlich über den anderen Firmenlauf berichtet haben.

Und selbstverständlich bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die aktiv gelaufen oder gewalkt sind und auch 2020 aus dem Firmenlauf ein Riesenevent gemacht haben.

Gemeinsam konnten wir der schwierigen Situation trotzen und haben nicht nur das Beste aus der Situation gemacht, sondern vielleicht sogar ein neues Kapitel in der Siegerländer Firmenlauf-Geschichte aufgeschlagen.

Wir sehen uns sicher im nächsten Jahr, bei welcher Veranstaltungsform auch immer.

Nochmals besten Dank, dass ihr dabei gewesen seid, wir wünschen einen schönen Sommer und bleibt gesund.

Martin Hoffmann, November 2020

Unterstützung & Kooperation

Hauptsponsoren



Sponsoren

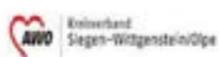


Partner

Energie



Sozial



Hotel



Gesundheit



Fitness



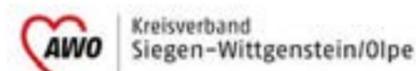
Co-Sponsoren



Berater des klimaneutralen Firmenlaufs



Berater des barrierefreien Firmenlaufs



Das war der 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf 2020

Am 23. Juni 2020 sollten, wie in den vergangenen Jahren, auf dem Weidenauer Bismarckplatz und in der Siegener Innenstadt die zwei größten Sportveranstaltungen Südwestfalens stattfinden. Vormittags der 8. Siegerländer Volksbank-Schülerlauf mit rund 50 Schulen und etwa 7.000 SchülerInnen, abends der 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf mit bis zu 9.000 LäuferInnen aus rund 600 Unternehmen teilnehmen. Und neben den erwarteten vielen Zuschauern an der Strecke wären wieder etliche tausend Menschen, als KollegInnen, Familienangehörige und FreundInnen direkt und indirekt in den Schülerlauf- und Firmenlauf involviert gewesen. **Aber dann kam Corona.**

Im April sah es so aus, als ob es in diesem Jahr keinen AOK-Firmenlauf geben würde. Alle Großveranstaltungen in NRW waren von den Behörden bis Ende August abgesagt worden und der von uns auf den 11. September verschobene neue Veranstaltungstermin erschien bald ebenfalls sehr unrealistisch.

:anlauf als Veranstalter wollte sich dem allgemeinen Trend von den meisten Firmenläufen jedoch nicht anschließen und das Event alternativlos absagen. Innerhalb kürzester Zeit wurde das Konzept eines virtuellen Firmenlaufs entwickelt und allen aktiv Beteiligten, d.h. Sponsoren, Partner, Vertretern der Verwaltung und Politik, vorgestellt.

Das neue Format des virtuellen Firmenlaufs wollte die Läuferinnen und Läufer dort zum Laufen motivieren, wo sie leben und arbeiten. Als virtuell wurde die Veranstaltungsform definiert, nicht die Aktivität! Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten die gewohnte Firmenlauf-Distanz von (mindestens) 5,5km im Zeitraum vom 23. Juni bis 10. Juli absolvieren, wo und wann immer sie Lust hatten.

Das Konzept ist aufgegangen, das kann man nach 17 Tagen Firmenlauf 2020 sagen. Von allen Seiten haben wir eine Unterstützung erfahren, Sponsoren, Landrat und Bürgermeister haben die Idee aufgegriffen. Natürlich gab es ein paar Nachfragen, aber alle Partner haben die Veranstaltungsform als einzige Möglichkeit gesehen, in diesem Jahr einen Firmenlauf durchzuführen. Genauso wichtig war aber auch, dass die Idee in den Unternehmen aufgegriffen wurde. Zehn bis 20 direkt Beteiligten ein Projekt zu vermitteln und für die Beibehaltung der Unterstützung zu werben, ist eine Sache und man merkt schnell, ob die Idee aufgenommen wird. Aber hunderte Unternehmen zu überzeugen, sich aktiv an einer neuen Veranstaltungsform zu beteiligen, ist noch was anderes. Da haben wir viel Zeit und Energie investiert und es war ganz und gar nicht sicher, ob die Botschaft ankommt. "

Zum Ende des Projekts können wir ein sehr positives Fazit ziehen. Der Siegerländer AOK-Firmenlauf ist 2020 der größte eigenständige virtuelle Firmenlauf Deutschlands gewesen. Mit 5.250 Meldungen aus 350 Unternehmen und Laufteams wurden die Erwartungen weit übertroffen. Wichtiger als Zahlen sind uns aber, dass der Geist des Firmenlaufs, der soziale Aspekt des gemeinsamen Laufens und Walkens, auch in Corona-Zeiten weiter getragen wird.

Bereits beim Abholen der Startnummern haben wir die gute Stimmung mitgekriegt, viele haben sich dafür bedankt, dass wir auch in dieser schwierigen Zeit an konstruktiven Alternativen gearbeitet haben. Wir bekamen teils begeisternde Rückmeldungen aus den Unternehmen. Es hat etliche interne Firmenläufe gegeben, natürlich mit der offiziellen Startnummer, manchmal mit anschließender Betriebsfeier. Etliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer, denen vielleicht in den vergangenen Jahren zu viele Menschen in Weidenau auf dem Bismarckplatz waren, haben sogar erstmals aktiv teilgenommen. Andere hätten wegen Urlaub oder beruflicher Verpflichtungen am ursprünglichen Termin 23. Juni keine Zeit gehabt und konnten nun den Lauf innerhalb von 17 Tagen absolvieren. Uns liegen Ergebnisse von individuellen Firmenläufen von Flensburg bis zur Zugspitze, von Polen bis zu den Kanaren vor. Alle Starterinnen und Starter waren aktiver Teil des Firmenlauf-Events, dieser Spirit hat sich durchgezogen.

Wir haben mit dem diesjährigen AOK-Firmenlauf die Firmenlauf-Grundidee umgesetzt, unser Event hat die Menschen zum Gesundheitssport motiviert, viele Teams haben etwas Gemeinsames erlebt, der soziale und inklusive Charakter war immer zu spüren und die geplante Baumspendenaktion ist natürlich noch in Planung.

Insgesamt kann man sagen, dass wir mit dem diesjährigen Konzept mehr als eine Ersatzveranstaltung durchgeführt haben. Wir haben uns nicht nur den Bedingungen angepasst, sondern nach vorne geschaut und Mut gemacht. Das wir dafür belohnt wurden, freut uns sehr.

Die ausführliche Resonanz in den Medien zeigt den hohen Stellenwert, den der Siegerländer AOK-Firmenlauf auch 2020 in der Siegerländer Öffentlichkeit hatte. **Vielen Dank den heimischen Medien für die gute Zusammenarbeit.**

:anlauf – November 2020

Martin Hoffmann & Silas Irle

Foto: Termin mit Bürgermeister Mues an der Laufstrecke Häusling





Sponsoren, Organisatoren und Veranstalter versammelten sich nach der gestrigen Pressekonferenz zum gemeinsamen Gruppenfoto im Schalterraum der Volksbank Siegen. Foto: Jost-Rainer Georg

Running „for Wälder“

SIEGEN AOK-Firmenlauf und Volksbank-Schülerlauf setzen das Klima auf die Agenda

„Wenn ich durchs Ziel laufe, wird ein neuer Baum gepflanzt!“

geo ■ „Wenn ich durchs Ziel laufe, wird ein neuer Baum gepflanzt! Das ist doch toll.“ Lewis Volke von der Gesamtschule Eiserfeld brachte es bei der gestrigen Pressekonferenz zum großen Siegerländer Lauf auf den Punkt, denn der nunmehr schon 17. AOK-Firmenlauf sowie der vormittags stattfindende 8. Volksbank-Schülerlauf sind nicht nur seit Jahren anerkannt „klimaneutrale Sportveranstaltungen. In diesem Jahr schreiten die Organisatoren aktiv voran, denn die beiden Läufe am Dienstag, den 23. Juni, stehen unter dem Motto: Running for Future!“

Da dieser Slogan den Machern des AOK-Firmenlaufes um Martin Hoffmann nicht erst am Morgen der gestrigen Pressekonferenz einfiel sondern schon vor langer Zeit, durften sie sich gestern in gewisser Weise geadelt fühlen, wurde doch der Begriff „...for future“ von Sprachwissenschaftlern der Freien Universität Berlin am Dienstag erst zum „Anglizismus des Jahres“ auserkoren.

Mit dem Motto möchte man in diesem Jahr vor allem die jungen Menschen ansprechen, 7000 wieder in etwa, die vormittags vom Weidenauer Bismarckplatz aus zum Volksbank-Schülerlauf starten. Für jeden Läufer soll in Absprache mit dem Grünflächenamt der Stadt Siegen und dem Stadtförster ein Setzling gepflanzt werden, 10 000 sind insgesamt geplant. Vorgesehen ist dafür das gerade erst gerodete Areal am westlichen Rosterberg in Richtung Eiserfeld.

Viel Lob für die Klima-Offensive der Firmenlauf-Macher spendeten die Gäste

der Pressekonferenz, allen voran Landrat Andreas Müller: „Sie setzen mit ihrer Veranstaltung gesellschaftliche Akzente!“ Doch der Kreischef lobt nicht nur die Veranstalter sondern freute sich auch ein wenig „sportlich“: „Noch sind wir der waldreichste Kreis Deutschlands, aber nur noch ganz knapp, so bei der dritten Nachkommastelle.“ Der nordbayrische Landkreis Regen Arberland, sei ein ernster Konkurrenz weshalb die Pflanzaktion von 10 000 neuen Bäumen auch dem Image des Kreises gut zu Gesicht stehe.

AOK-Serviceregionsleiter Dirk Schneider spannte dann auch gleich den Bogen zum Laufen als Gesundheitssport: „Man sagt ja immer, dass 10 000 Schritte am Tag ein gesundes Bewegungsziel seien.“ Nun ist zwar nicht wissenschaftlich belegt, ob es genau diese 10 000 Schritte sein müssen und auch nicht, ob man damit den 5,5 km langen Stadtparcours vom Bismarckplatz durch den Tiergarten über den Siegener Bahnhof und das Quartier Sieghütte zurück nach Weidenau auch wirklich schafft. Aber: 10 000 Schritte für 10 000 Bäume klingt dann ja auch nicht schlecht - Running „for Wälder“ sozusagen!

Nun ist aber die Klimathematik nicht der einzige Nenner bzw. die einzige Flagge, unter der die beiden Läufe segeln werden, die am 23. Juni insgesamt 15 000 Menschen „Beine“ machen werden. Auch die Themen Teilhabe und Inklusion standen bei der gestrigen Auftakt-Pressekonferenz ganz vorne auf der „To-Do-Liste“. Der 17. AOK-Firmenlauf, der das Mitlaufen für Menschen mit Behinderung schon länger ermöglicht, wird 2020 Teil der Kampagne „Wir machen mit. Inklusion läuft“ Zusammen mit dem AWO-Kreisverband und der „Aktion Mensch“ arbeitet man an einem überregionalen Muster-

Laufpause 2021?

Martin Hoffmann ging gestern auf die schwelende Problematik mit dem Umbau des Weidenauer Bismarck-Hallenbades nur am Rande ein. Im September 2019 habe er die Zusage erhalten, 2020 den Firmenlauf wieder ausrichten zu können. Er hoffe, rechtzeitig zum Lauf im Juni Aussagen treffen zu können, ob es 2021 wegen dann beginnender Bauarbeiten eine Laufpause gebe.

projekt, um das Thema Inklusion auch auf andere Sportveranstaltungen zu übertragen.

Fast untergegangen wäre in dem gestrigen Bombardement der sozialen und ökologischen Begrifflichkeiten, das man sich bereits heute für den 17. AOK-Firmenlauf anmelden kann (www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de).

Und auch für Fußball-Fans noch eine frohe Kunde: der AOK-Firmenlauf und der Volksbank-Schülerlauf finden zwar wieder in der Woche vor dem Beginn der NRW-Sommerferien statt, doch weil die deutsche Fußball-Nationalmannschaft bei der Europameisterschaft am 24. Juni (Mittwoch) in München gegen einen noch nicht feststehenden Gegner ihr letztes Vorrunden-Gruppenspiel bestreitet, wählte man klugerweise den Dienstag als Lauftag aus.

SPRUCH DES TAGES

► „Stadtrat für Vieles“ (Martin Hoffmann bei der gestrigen Vorstellung Stadtrat Arne Fries, in Siegen u. a. für Ordnung und Stadtreinigung, Bürgerdienste, Kultur, Sport und Bäder zuständig).

Haselnussholz und Baumwolle - alles biologisch abbaubar

► **Holz am Hals:** Auch in diesem Jahr erhalten alle Teilnehmer des AOK-Firmenlaufes im Ziel eine Erinnerungsmedaille. Die wird aber im Sinne der Nachhaltigkeit aus Haselnussholz gefertigt sein und an einem Medaillenband aus 100 Prozent Baumwolle hängen. Laut Veranstalter sind diese Materialien klimaneutral, schadstofffrei und zu 100 Prozent biologisch abbaubar.

► **„Keine Angabe“:** Analog zum Vorgehen der Sozialversicherung, die bei Meldungen zu Geschlechtsmerkmalen mittlerweile die Möglichkeiten „X“ (für unbestimmt) und „D“ (für divers) eingeführt hat, kann man bei der Meldung zum Firmenlauf bei der Angabe zum Geschlecht nun zusätzlich wählen: „Herr“, „Frau“ oder „Keine Angabe“.

► **Wenn der Postmann klingelt:** Am AOK-Firmenlauf beteiligen sich auch Firmen aus dem weiteren Umkreis. Diesen bietet die Organisation nun an, die Startunterlagen zuzusenden. Die Start-

unterlagen, darunter auch die druckfrische Laufzeitung der Siegenger Zeitung mit allen Startern, kann man aber auch wie bisher bei der Hoppmann Autowelt in Siegen abholen, jedoch nur noch an zwei Tagen.

► **Alles so schön grün hier:** Neben der Bühne auf dem Bismarckplatz erfreut sich die große Fotowand gleich nebenan immer größerer Beliebtheit. Wenn das Wetter mitspielt, will man den „roten Teppich“ diesmal gegen echten grünen Rollrasen tauschen - für klimaneutrale Fotos sozusagen...

► **Alles in LED:** Auf dem Bismarckplatz kommt am 23. Juni zum ersten Mal eine LED-Großflächenleinwand zum Einsatz, z. B. für wichtige aktuelle Informationen, Fotos von 2019, oder auch für aktuelle Zieleinlauffotos.

► **„Teal“?** Teal ist ein im Englischen (selten vorkommender) weiblicher Vorname, aber auch die Bezeichnung für

blau-grün (oder auch „aquamarin“). In diesem Farbton sind 2020 die Finisher-Funktions-T-Shirts gehalten.

► **Vor dem Start im „Flow“:** Als neuen Fitness-Partner stellten die Organisatoren gestern die N-Flow Freizeitpark Obernautal Netphen GmbH vor, die in den Minuten vor dem Start des Firmenlaufes für das körperliche „warm up“ sorgen sollen.

► **Brutto und netto:** Die Startgebühren für Medaille und Funktionsshirt betragen 20 Euro bei Meldung bis 22. April und klettern auf bis zu 25 Euro bei Meldungen nach dem 24. Juni. Ohne Funktionsshirt kostet es fünf Euro weniger. Da Firmen aber bei Sammelmeldung eine Rechnung mit ausgewiesener Mehrwertsteuer erhalten, reichen die „Netto“-Preise von 16,80 bis 21 Euro. bzw. 12,60 Euro bis 16,80 Euro. Menschen mit Behinderung sowie Schüler erhalten 50 Prozent Ermäßigung.



Die Organisatoren und Sponsoren des 17. Siegerländer AOK-Firmenlaufs und des 8. Siegerländer Volksbank Schülerlaufs freuen sich auf die Großveranstaltung im Juni. Klimaschutz und Inklusion sind dabei in diesem Jahr erneut wichtige Themen.

Foto: Julian Kaiser

SIEGEN. 2012 fand in Siegen der erste klimaneutrale Firmenlauf Deutschlands statt. In diesem Jahr planen die Organisatoren sogar einen Firmenlauf-Wald

Auch wenn das doch ungemütliche Wetter momentan eher zum Sport in der geschützten Halle einlädt, laufen hinter den Kulissen die Vorbereitungen für die größte Breitensportveranstaltung der Region im Freien natürlich schon auf Hochtouren. Und in den Mittelpunkt der 17. Auflage des Firmenlaufs, die am 23. Juni um 18 Uhr startet und des 8. Schülerlaufs (9.30 Uhr) rücken die

Verantwortlichen das Thema Klimaschutz. Acht Jahre, nachdem Martin Hoffmann und seine Mitstreiter 2012 den ersten klimaneutralen Firmenlauf Deutschland auf die Beine gestellt haben, gibt die aktuelle Diskussion Anlass dazu. Besonders bei der An- und Abreise, bei der Organisation, der Logistik und in der Bewirtschaftung sahen die Organisatoren noch Möglichkeiten, CO2-Emissionen einzusparen.

Extra Motivationsschub für den Schülerlauf

Und dazu gibt es noch eine weitere, ganz besondere, Maßnahme. Für jeden Teilnehmer am Schülerlauf wird ein Baum gepflanzt. So soll in einem Bereich von ungefähr zwei Hektar am Rosterberg ein Schüler- und Firmenlauf-Wald aufgeforstet werden. Da auch Firmen die Möglichkeit haben, sich an dieser Aktion zu beteiligen, wird sich die Anzahl der Setzlinge am Ende wohl auf ca. 10.000 Stück belaufen. „Das ist für uns auch nochmal eine Motivation, an dem Lauf teilzunehmen“, erklärten zwei Schüler der Gesamtschule Eiserfeld, die in den vergangenen Jahren immer mit 400 bis 500 Aktiven dabei waren, im Rahmen der Eröffnungspressekonferenz in den Räumen der Volksbank Südwestfalen. Als Motto wurde daher in diesem Jahr auch „Running for future“ ausgegeben.



Bunt wird es auch in diesem Jahr beim Firmenlauf wieder zugehen.
Foto: Thorsten Wroben

Hilfe für beeinträchtigte Teilnehmer

Aber auch das Thema Inklusion nimmt weiter eine wichtige Rolle ein. So ist die Veranstaltung 2020 Teil der Kampagne „Wir machen mit. Inklusion läuft!“. Konkret bedeutet dies, dass für Menschen mit Behinderung oder Beeinträchtigung vielfältige Hilfen angeboten werden. So stehen unter anderem Flyer in leichter Sprache, Audio-Dateien, Gebärdensprachdolmetscher und Wegweiser für barrierefreie Angebote zur Verfügung. „Die Läufe setzen immer wieder gesellschaftspolitische Akzente“, lobte Landrat Andreas Müller. „Integration, Inklusion,

Klimaschutz – ich glaube nicht, dass es in den vergangenen Jahren Themen gab, die unsere Region stärker bewegt haben“, so Müller weiter.

Und natürlich gibt es auch in diesem Jahr weitere Neuerungen, die den Firmenlauf noch attraktiver gestalten sollen. So gibt es neben einer neu gestalteten Homepage, bei der neben dem neuen Design auch die Inhalte an die Zielgruppe angepasst wurde, erstmals auch Finisher-Medaillen aus Holz, die der klimaneutralen Einstellung gerecht werden.

Startunterlagen per Post

Außerdem wird es die Möglichkeit geben, bei der Anmeldung die Geschlechtszuordnung offen zu lassen und sich seine Startunterlagen per Post schicken zu lassen. „Denn für manche Firmen, die ihren Sitz auch weiter weg haben, war das teilweise sehr aufwendig“, erklärte Martin Hoffmann. An zwei Tagen erfolgt darüber hinaus die Ausgabe bei Hoppmann Autowelt in Siegen. Und auch die bereits für das vergangene Jahr angekündigte LED-Großflächenleinwand wird in diesem Jahr kommen. Dort werden von 16 bis 22 Uhr alle wichtigen Informationen, Fotos von 2019 und nach dem Zieleinlauf auch aktuelle Impressionen zu sehen sein. Darüber hinaus wird auch der Fotowand ein grüner Anstrich verpasst. Bei gutem Wetter wird der rote Teppich einem Rollrasen. So fände das Thema Umwelt auch auf jedem Foto seinen Platz.



Veranstalter, Unterstützer und Sponsoren freuen sich auf Schülerlauf und Firmenlauf, die beide am 23. Juni stattfinden werden. FOTO: ANKE BRUCH

10.000 Bäume fürs Klima

Firmen- und Schülerlauf finden am 23. Juni statt

VON ANKE BRUCH

Siegen – Die beiden größten Breitensport-Events in der Region werfen erneut ihre Schatten voraus. Bereits jetzt wird geplant und organisiert, damit der 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf und der 8. Siegerländer Volksbank-Schülerlauf erneut zu unvergesslichen Gemeinschaftserlebnissen werden.

In der vergangenen Woche hatte Organisationschef Martin Hoffmann zur ersten Pressekonzferenz eingeladen, um den Stand der Dinge sowie Neuerungen zu kommunizieren.

Beide Läufe finden am 23. Juni statt. Lange hat nicht festgestanden, ob das Breitensport-Event 2020 wegen des geplanten Hallenbad-Neubaus an gleicher Stelle stattfinden kann, doch dann gab es grünes Licht. Wie es nun 2021 weitergeht, ist bisher vollkommen unklar. „Das sehen wir dann. Jetzt freuen wir uns erst einmal auf die aktuelle Veranstaltung“, so Organisator Martin Hoffmann.

Im Juni diesen Jahres werden Firmen- und Schülerlauf wieder insgesamt rund 16.000 Kinder und Erwachsene im wahrsten Sinne des Wortes bewegen. Beide Veranstaltungen gehören zu den

größten Events dieser Art in Deutschland. Und: Sie setzen gesellschaftspolitische Akzente.

„ Wenn Schüler aus den unterschiedlichsten Herkunftsländern zusammen durchs Ziel laufen, dann ist das ein Statement.“

Landrat Andreas Müller

Landrat Andreas Müller dankte Martin Hoffmann dafür, dass er schon früh wichtige Themen in den Fokus gerückt hat. „Integration, Inklusion und Klimaschutz – es wurde nicht nur darüber geredet, sondern vorgelebt“, so Müller. Beide Läufe seien ein positives Beispiel dafür, wie leicht man ganz praktisch etwas für die Gesellschaft tun könne.

„Wenn Schüler aus den unterschiedlichsten Herkunftsländern zusammen durchs Ziel laufen, dann ist das ein Statement und wenn Kollegen einer Firma mit oder ohne Handicap Seite an Seite auf die Strecke gehen, dann macht auch das sichtbar, was eine inklusive Gesellschaft ausmacht. Nämlich, dass nie-

mand ausgeschlossen wird“, so Müller weiter.

Erstmals 2012 präsentierten sich Schüler- und Firmenlauf als klimaneutrale Veranstaltung – übrigens als die erste Laufveranstaltung in Deutschland.

In diesem Jahr geht es noch einen Schritt weiter. Unter dem Motto „Running for Future“ werden über den Firmenlauf für jeden Schüler, der beim Schülerlauf startet, ein Baum gepflanzt. Darüber hinaus können sich Unternehmen oder Einzelpersonen ebenfalls engagieren.

„Wir gehen von 10.000 Bäumen aus, die quasi ein Firmen- und Schülerlaufwald bilden werden. „Wir möchten auf einer Fläche am Rosterberg (Richtung Eiserfeld) eine aufgrund des Borkenkäfer-Befalls gerodete Fläche

wieder aufforsten“, erläuterte Hoffmann. Welche Bäume gepflanzt werden sollen, wird der Stadtförster entscheiden.

Auch das Thema Inklusion möchte Hoffmann bei der Veranstaltung am 23. Juni erneut in den Fokus rücken. Der Firmenlauf ist deshalb Teil der Kampagne „Wir machen mit. Inklusion läuft“. Das Projekt wurde 2019 mit dem AWo-Kreisverband mit Unterstützung der Aktion Mensch initiiert, um das Thema Inklusion auch bei anderen großen Sportveranstaltungen in NRW zu verankern.

Anmeldung und Infos

Schülerlauf: www.siegerlaender-schuelerlauf.de
Firmenlauf: www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de

17. Siegerländer AOK-Firmenlauf

Neuerungen in 2020

- N-Flow ist neuer Partner und wird das Warm-up übernehmen
- Beide Webseiten wurden überarbeitet und besser strukturiert
- Finisher-Medaillen werden aus Holz sein
- Erstmals ist der Versand der Starterunterlagen an die Unternehmen möglich
- Rollrasen vor der Fotowand
- Eine LED-Großflächenleinwand informiert über alles Wichtige

In den Startlöchern

Schüler- und Firmenlauf 2020 werden klimaneutral

Siegen. In der Volksbank in Südwestfalen wurde der gemeinsame Startschuss zu den zwei größten Sportevents der Region mit insgesamt rund 15.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, gegeben.

Beide Events finden am Dienstag, 23. Juni, statt. Der Termin fällt erneut in ein Fußball-Großereignis, denn an dem Mittwochstermin steht ein Vorrundenspiel in München mit deutscher Beteiligung auf dem Plan und eine Kollision wollten die Veranstalter vermeiden.

Unter dem Motto „Running for future“ werden Volksbank-Schülerlauf und AOK-Firmenlauf in diesem Jahr zwei Schwerpunktthemen haben. Soziales Engagement gehören seit Jahren zu beiden Veranstaltungen und in der Vergangenheit wurden die Siegener Aktivitäten auch überregional zur Kenntnis genommen.

Seit 2012 sind die Events klimaneutral und seit 2013 werden beide Veranstaltungen barrierefrei durchgeführt.

Aus aktuellem Anlass soll 2020 das Thema Klimaneutralität wieder aufgegriffen und eine direkte Verbindung zum Schülerlauf hergestellt werden.

Über den Firmenlauf werden für jede teilnehmende Schülerin und jeden teilnehmenden Schüler ein Baumsetzling finanziert. Auf der gerodeten Fläche am Rosterberg entsteht so der erste Schülerlauf- und Firmenlauf-Wald Deutschlands.

2020 werden beide Laufveranstaltungen zudem Vorlage für die Kampagne „Wir machen mit. Inklusion läuft!“ sein. Seit Herbst 2019 arbeitet Firmenlauf-Organisator Martin Hoffmann, gemeinsam mit dem AWO Kreisverband und mit Unterstützung von Aktion Mensch, an einem überregionalen Projekt, um das Thema barrierefreie Sportveranstaltungen bei anderen größeren Sportveranstaltungen in NRW zu verankern. Natürlich gibt es auch wieder Neuigkeiten und besondere Aktivitäten zu vermelden.

Beim Volksbank-Schülerlauf bleibt der Ablauf unverändert, um 9.30 Uhr starten die Läufe der Grundschulen, ab 10.30 geht es mit den weiterführenden Schulen weiter.

Der Kreis Siegen-Wittgenstein bezuschusst erneut die Schülershirts, d.h. wie in den Vorjahren können die Schulen Shirts mit ihrem Logo für den

Schülerlauf bestellen. 57wasser unterstützt wieder die Schulen, d.h. das Projekt aus dem Siegenland, das 57 Prozent seines Gewinns an soziale und humanitäre Projekte in Deutschland und der ganzen Welt spendet, stellt erneut Wasser für den Sportunterricht zur Verfügung. Der Pfand wird zudem an die Fördervereine gespendet.

Beim diesjährigen Firmenlauf gibt es darüber hinaus einige Neuerungen: Neuer Fitnesspartner ist der N-Flow Freizeitpark Netphen, der u.a. auch das warm-up am Veranstaltungstag kurz vor dem Start übernimmt. Nach wochenlanger technischer, optischer und vor allem inhaltlicher Überarbeitung, wurde die Firmenlauf-Homepage grundlegend modernisiert und erneuert.

Im Sinne der Nachhaltigkeit wird die Finisher-Medaille 2020 aus Haselnussholz mit Lasergravur und hochwertigem, verknotetem Medaillenband aus 100 Prozent reiner Baumwolle hergestellt.

Die Echtholz-Medaillen sind ein reines Naturprodukt, absolut klimaneutral, schadstofffrei und vollständig biologisch abbaubar.

In den nächsten Monaten zeigt das Viktoria Kino in Dahlbruch den Trailer „Ein Lauf für alle“ im Vorprogramm. Für Mittwoch, 19. Februar, um 17 Uhr lädt der :anlauf zudem alle Multiplikatoren und Interessierte zu einem Infoabend ins Hotel Bürger, Marienbornerstr. 134, ein.

Weitere Informationen und Anmeldungen zu den Veranstaltungen gibt es unter www.siegerlaender-schuelerlauf.de und www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de.



Michael Müller, Dominik Düber und Martin Hoffmann wollen den klimaneutralen Firmenlauf in Siegen umsetzen. Foto: Veranstalter

Siegerländer Firmenlauf und Schülerlauf verlegt

SIEGEN NRW-Ministerium stoppt Sportveranstaltungen bis Schuljahresende / Organisator Martin Hoffmann hat Plan B in der Tasche / Großveranstaltung jetzt im September

*Organisator
Martin Hoffmann:
„Der Lauf findet statt, in
welcher Form auch immer.“
Sponsoren sichern weitere
Zusammenarbeit zu.*

fst ■ Die Corona-Krise legt derzeit jeglichen öffentlichen Sportbetrieb lahm. Kein Fußball, kein Handball, keine Leichtathletik, weder Hallen- noch Draußensport. Veranstalter von Großevents mit einem langen organisatorischen Vorlauf fehlt derzeit jegliche Planungssicherheit. So stehen derzeit bundesweit Veranstalter von Firmenläufen vor einer großen Herausforderung. Als erste Veranstaltung wurde in dieser Woche der Termin des Firmenlaufs in Koblenz mit 15 000 Teilnehmern vom 26. Juni auf den 11. September verlegt.

Bereits seit Monaten steckt Martin Hoffmann in den organisatorischen Vorbereitungen zum 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf mit rund 8500 und dem 8. Siegerländer Volksbank-Schülerlauf mit rund 7500 Teilnehmern. Seit Wochen stellt sich die Frage: Ist aufgrund der aktuellen Entwicklung der Corona-Pandemie der ursprüngliche Veranstaltungstermin am Dienstag, 23. Juni, überhaupt noch zu halten? Sollte der Termin frühzeitig verlegt werden, oder droht gar erstmals nach 16 Jahren eine komplette Absage der größten Sportveranstaltung in Südwestfalen, weil eine Verlegung aus organisatorischen Gründen schlicht nicht möglich ist?

„Soviel steht fest: Es wird einen Firmenlauf und einen Schülerlauf in diesem Jahr geben. Offen ist lediglich, in welcher Form, in welchem Umfang und an welchem Datum“, erklärte der Firmenlauf-Initiator und -Organisator Hoffmann gestern im Gespräch mit der Sportredaktion der SZ. Längst hatte er einen Plan B, der eine Verlegung in den September vorsieht, fast fer-



Der 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf mit rund 8500 Teilnehmern sollte eigentlich am 23. Juni 2020 über die Bühne gehen. Jetzt wird der Lauf in den September verschoben.



Nach der Anweisung des NRW-Ministeriums, alle außerschulischen Veranstaltungen bis Schuljahresende abzusagen, muss der Schülerlauf verlegt werden. Fotos: Frank Steinseifer

tig in der Schublade und Sponsoren und Partner zwei Tage zuvor über die neuen Planungen informiert. Hoffmann: „Wir stehen in engem Austausch mit allen Beteiligten, den Sponsoren, der Stadt, dem Kreis. Es sieht aber nach einem neuen Termin aus.“

Dass eben gemachte Aussagen und Planspiele in Zeiten von Corona nur eine geringe Halbwertszeit haben, das wurde dann nur zwei Stunden später deutlich. Martin Hoffmann erreichte ein Schreiben des NRW-Ministeriums für Schule und Bildung an die Bezirksregierungen Arnsberg, Detmold, Düsseldorf, Köln und Münster. Darin werden die Schulleitungen angewiesen, „unabhängig von der Dauer des derzeit ruhenden Schulbetriebs in diesem Schuljahr keine Schulwanderungen und Schulfahrten, Schullandheimaufenthalte, Studienfahrten und internationalen Begegnungen (Schulfahrten) mehr zu genehmigen und bereits genehmigte Schulfahrten abzusagen. Ebenso sind schulische

Veranstaltungen an außerschulischen Lernorten bis zum Ende des Schuljahres nicht mehr möglich, zum Beispiel der Besuch von Museen sowie kultureller oder sportlicher Veranstaltungen und weitere Projekte mit außerschulischen Partnern.“ In Kurzfassung heißt das: Am 23. Juni dürfen die Schulen nicht am geplanten Schülerlauf teilnehmen. Da Schülerlauf und Firmenlauf an einem Veranstaltungstag zusammenhängen, macht auch das Festhalten am Termin für den Firmenlauf am 23. Juni keinen Sinn mehr. Hoffmann: „Beide Läufe werden nun in den September verlegt, das genaue Datum muss noch abgeklärt werden.“ Unklar ist auch noch, ob der Schülerlauf als separater Lauf am Morgen, oder aber am Abend als „Vorlauf“ zum Firmenlauf gestartet wird.

Ohnehin tendierten aufgrund der Schulschließungen die Anmeldezahlen beim Volksbank-Schülerlauf gegen Null. „So schön ein Schülerlauf ja für alle ist, aber die Schulen und Lehrer haben derzeit

natürlich andere Sorgen, als sich um die Anmeldung für den Lauf zu kümmern“, so Hoffmann. „Normal wäre jetzt die heiße Phase gewesen, und bis zu den Osterferien hätte ich die Zusagen für meine Planungen haben müssen.“ Auch vor diesem Hintergrund macht die Verlegung in den Herbst, wenn denn die Corona-Krise bis dahin weitgehend bewältigt ist, durchaus Sinn.

Welchen Stellenwert der Siegerländer AOK-Firmenlauf in den Unternehmen auch trotz Corona-Krise hat, das zeigen die bisherigen Anmeldezahlen: 4252 Firmenläufer haben sich bereits angemeldet, allein am gestrigen Donnerstag haben 75 Beschäftigte ihre Zusage zum Start gegeben. „So etwas ist natürlich ein echter Mutmacher und Motivation, an der Organisation weiter zu arbeiten“, freut sich Hoffmann. Rückendeckung bekommt der Organisator, der bis zum ersten Meldetermin am 22. April Vorlaufkosten in Höhe von rund 50 000 Euro hat, auch von etlichen Sponsoren. So hat Wolfgang Röllner,

Verantwortlicher für Sportmarketing bei der AOK NordWest, zugesichert, auch in Krisenzeiten an allen getroffenen Absprachen und Zusicherungen festzuhalten.

Darüber hinaus haben auch die SVB, Dornseifer und der neue Sportpartner N-Flow aus Netphen ihre vollumfängliche Unterstützung ausdrücklich bekräftigt.

Siegerer Zeitung
04.04.2020



„Laufen ohne Hindernisse“

Neues Projekt: Barrierefreie Laufveranstaltungen im Kreis „Si-Wi“

sz Siegen. Das Siegerland ist Läuferland. Bei vielen Veranstaltungen gehen Spitzen- und Leistungssport sowie Freizeit- und Gesundheitssport Hand in Hand. Mit dem neuen Projekt „Inklusion läuft! Barrierefreie Laufveranstaltungen im Kreis Siegen-Wittgenstein“ rückt jetzt der Inklusionsgedanke noch stärker in den Fokus. Kurz vor dem Start in die Sommersaison stellten jetzt die Initiatoren und Unterstützer das neue Projekt vor.

Die Idee: Laufveranstaltungen für alle Interessierte öffnen – körperliche oder kognitive Beeinträchtigungen sollen kein Hinderungsgrund sein. Martin Hoffmann, der bereits seit Jahren versucht, die :anlauf-Veranstaltungen (u. a. Firmenlauf, Schülerlauf, Womens Run, Lichtenlauf) inklusiv durchzuführen, fasst das Konzept so zusammen: „Laufveranstaltungen sind niedrigschwellig und bieten viele Möglichkeiten zur Teilhabe von Menschen mit Behinderung am gesellschaftlichen Leben. Das wollen wir unterstützen.“

Wirft man einen Blick auf die heimischen Laufserien wie den Ausdauer-Cup, die Rothaar-Laufserie oder die SVB-3-Städte-Tour, so wird allein bei diesen Veranstaltungen das große Potenzial deutlich. „Wir laden alle Vereine ein, sich zu beteiligen. Aufgrund der topographischen Lage bietet sich vielleicht nicht jeder Volkslauf an, aber es ist viel möglich“, hob Jochen Groos von der AOK Nord-West als Projektpartner hervor. Die AOK unterstützt besonders die gesundheitsbezogene Selbsthilfe und deren Gruppen.

Eine weitere Unterstützung erfährt Inklusion läuft! vom Kreis Siegen-Wittgenstein, der bereits im Dezember 2018 mit dem Video „Ein Lauf für Alle“ eine Dokumentation über den barrierefreien Siegerländer AOK-Firmenlauf Position bezogen und das Thema in die Öffentlichkeit gebracht hat.

Wichtig ist auch der Medienpartner des Projekts. Der Journalist Frank Steinseifer berichtet mit seinem Laufportal laufen57.de seit Jahren über die rege Laufszene der Region. Auf der Startseite von laufen57 wird über das Projekt Inklusion läuft! informiert und an spezielle Seiten weitergeleitet. Koordiniert wird das Projekt Inklusion läuft! von Martin Hoffmann von :anlauf, der mit dem AWO Kreisverband und Aktion Mensch ein zweijähriges Projekt unter dem Slogan „Wir machen mit“ in NRW betreut. Ziel ist es, auch überregional Laufsportveranstalter und Vereine für ein entsprechendes Qualitätssiegel zu gewinnen.

Bei den Laufsportveranstaltern im heimischen Raum stößt das neue Projekt Inklusion läuft! bereits auf Interesse. Nach Vorgesprächen gibt es erste positive Rückmeldungen: So soll der Deuzer Sparkassen-Pfingstlauf in diesem Jahr inklusiv durchgeführt werden und das Laufteam des TuS Deuz will sich ausdrücklich für das Projekt Inklusion läuft! mit Werbung auf dem Trikot stark machen. Weitere Informationen unter www.laufen57.de und www.wir-machen-mit.eu.



Projektvorstellung „Inklusion läuft!“ – Barrierefreie Laufveranstaltungen im Kreis Siegen-Wittgenstein durch die Organisatoren und Unterstützer (von links): Rainer Groos (Behindertenbeauftragter des Kreises Siegen-Wittgenstein), Jochen Groos (AOK Nord-West, Teamleiter Prävention), Sportjournalist Frank Steinseifer (Laufen57.de), Reiner Bäcker (Projektbeirat „Wir machen mit!“) und Martin Hoffmann (:anlauf Siegen/Inklusive Begegnungen e.V.). Foto: Veranstalter

AOK-Firmenlauf jetzt am 11. September

sz Weidenau. Der 8. Siegerländer Volksbank-Schülerlauf und der 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf sollen nunmehr am Freitag, 11. September, stattfinden. Nach der Verschiebung vom 23. Juni gab Organisator Martin Hoffmann damit gestern den Plan B bekannt. Wie viele andere Sport- und Kulturveranstalter hofft er, dass bis zum Herbst wieder eine Normalität im gesellschaftlichen Leben gefunden wird. „Natürlich sind die Menschen momentan mit anderen Dingen als mit dem Schülerlauf und Firmenlauf beschäftigt. In den Schulen herrscht Unsicherheit, wie es bis zu den Sommerferien weitergeht und auch in vielen Unternehmen beeinträchtigen die Themen wie Umsatzeinbrüche und Kurzarbeit die Stimmung. Auch wir bei :anlauf haben uns in einer gewissen Schockstarre befunden, mussten uns erstmal sortieren und neu orientieren, aber ich denke, es ist wichtig nach vorne zu blicken.“

:anlauf als kleines Veranstaltungsunternehmen ist wie viele andere kleine Firmen in seiner Existenz bedroht. Die Vorbereitungskosten für beide Veranstaltungen betragen bis jetzt bereits mehrere zehntausend Euro.

Alle Schulen erhalten nach den Osterferien Infobriefe mit den neuen wichtigen Terminen. Beim Firmenlauf wird der erste Meldetermin vom 22. April auf den 1. Juli verschoben. Bisherige Meldungen werden einfach übernommen. Stornierungen sind ebenfalls bis zum 1. Juli möglich, erst im Juli werden Rechnungen über die Startgebühren versendet. Knapp 4500 Meldungen liegen momentan für den 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf vor, weitere Meldungen sind möglich.

Martin Hoffmann geht davon aus, dass bis spätestens zum 1. Juli feststeht, ob im Herbst Großveranstaltungen möglich sind. „Das Münchener Oktoberfest ist die Orientierung für das öffentliche Leben und solange das nicht abgesagt wird, wird es auch einen Schülerlauf und einen Firmenlauf in Siegen geben.“



Firmenlauf- und Schülerlauf-Organisator Martin Hoffmann plant bereits mit Alternativen wie einem virtuellen Lauf: „Den Leuten einfach die Absage mitteilen und sagen, 'Lauf fällt aus – Tschüss bis nächstes Jahr', das wird sicher nicht passieren.“ Foto: Frank Steinseifer

Absage wird wahrscheinlicher

SIEGEN SZ-Interview mit Firmenlauf-Organisator Martin Hoffmann / Entscheidung nächste Woche

„Wenn die Schüler nicht zum Schülerlauf kommen können, dann kommt der Schülerlauf in die Schulen.“

fst ■ Im Kampf gegen die weitere Ausbreitung des Corona-Virus wurden von der Politik am Dienstag dieser Woche gleich zwei wegweisende Entscheidungen getroffen. So hat der Berliner Senat alle Veranstaltungen mit mehr als 5000 Teilnehmern bis zum 24. Oktober untersagt und damit auch das Aus für den am 27. September 2020 geplanten 47. Berlin-Marathon besiegelt. Diese Nachricht werden auch viele Siegerländer Läufer mit großem Bedauern entgegengenommen haben, stehen die 42,195 Kilometer durch die Hauptstadt doch bei vielen heimischen Volksläufern ganz oben auf der „To-Do-Liste“.

Signalwirkung auf künftige Sport-Großveranstaltungen dürfte auch die am vergangenen Dienstag beschlossene Absage des Münchner Oktoberfestes haben, zu dem vom 19. September bis 4. Oktober über sechs Millionen Besucher aus vielen Ländern erwartet wurden. Von der Entscheidung, ob die „Wiesn“ in diesem Jahr stattfinden, oder nicht, hat auch der Organisator des Siegerländer Volksbank-Schülerlaufs und des Siegerländer AOK-Firmenlaufs, Martin Hoffmann, die Austragung des großen Lauffestes in Siegen mit insgesamt rund 15 000 Teilnehmern abhängig gemacht. Vor zwei Wochen wurde der Termin der größten Breitensportveranstaltung in Südwestfalen aufgrund der Corona-Krise vorsorglich vom 23. Juni auf den 11. September verschoben – nun stellt sich aufgrund der aktuellen Entwicklung die Frage, ob es in diesem Jahr überhaupt noch einen Schülerlauf oder Firmenlauf geben wird. SZ-Sportredaktionsmitarbeiter Frank Steinseifer sprach mit Firmenlauf-Organisator Martin Hoffmann über die aktuellen Planungen.

SZ: Der Marathon in Berlin und das Oktoberfest sind aufgrund der Corona-Krise abgesagt. Hat Dich die frühe Absage überrascht?

► **Martin Hoffmann:** „Die Ereignisse überschlagen sich ja derzeit. Dass das Oktoberfest abgesagt wird, davon musste man schon als Überlegung ausgehen. Ich hatte aber erst Mitte Juni mit einer Entscheidung gerechnet. Dass das Volksfest jetzt schon so frühzeitig gestrichen wurde, war schon sehr überraschend.“

SZ: An die Austragung des Oktoberfestes hattest Du vor zwei Wochen auch das Schicksal des Firmenlaufs geknüpft – kommt damit jetzt auch das Aus in Siegen

und damit der erste Ausfall der Veranstaltung in 17 Jahren?

► **Hoffmann:** „Ja, es stimmt, das Oktoberfest war so etwas wie ein Gradmesser. Ob wir den Firmenlauf in der bisherigen Form nicht über die Bühne kriegen, das kann ich aber zum jetzigen Zeitpunkt immer noch nicht endgültig sagen. Ich habe in den vergangenen Tagen viele Gespräche mit dem Hauptsponsor AOK geführt. Der Siegener Firmenlauf ist zwar der größte im Programm, die AOK NordWest ist aber Partner vieler weiterer Firmenläufe, somit betrifft die Entscheidung auch andere Läufe. Bislang sind wir gebunden an die Auflagen, dass Großveranstaltungen bis zum 31. August 2020 aufgrund der Corona-Krise nicht gestattet sind. Es ist mit der AOK besprochen, dass wir die Ministerpräsidentenkonferenz am kommenden Dienstag abwarten. Bei dem Treffen sollen verbindliche Aussagen zum Thema Großveranstaltungen getroffen werden. Also, ab welcher Größe darf der Lauf nicht mehr stattfinden, würde ein Firmenlauf light mit 1000 Teilnehmern noch gestattet, welche Auflagen und auch Sicherheitsabstände hätten wir dann zu erfüllen.“

SZ: Laufen dann bei einem „Siegerländer AOK-Firmenlauf light“ 1000 Firmenmitarbeiter mit Mundschutzmaske durch die Straßen von Siegen?

► **Hoffmann** (lacht): „Das ganz sicher nicht, das wäre ja auch organisatorisch gar nicht umsetzbar und sicher auch ein bisschen lächerlich. Je nachdem wie die Auflagen dann aussehen, müssen wir entscheiden, ob der gesamte Aufwand der Veranstaltung dann noch im Verhältnis steht. Wir haben ja jetzt schon ein 30-seitiges Sicherheitskonzept aufgestellt und dann ist natürlich am Veranstaltungstag die Frage, wer kontrolliert das alles und welche Zahl an Ordnern und Sicherheitskräften wären dann noch zusätzlich nötig.“

SZ: Wenn die Veranstaltung in der bisherigen Form nicht genehmigt und somit abgesagt werden müsste, gibt es dann, nachdem Plan B mit der Terminverschiebung gescheitert ist, noch einen Plan C?

► **Hoffmann:** „Natürlich wird aufgrund der Entwicklungen die Wahrscheinlichkeit des Firmenlaufs in der bisher gewohnten Form immer unwahrscheinlicher. Doch es wird einen Firmenlauf, egal in welcher Form, geben. Wir sind das den vielen Teilnehmern der vergangenen Jahre, den Multiplikatoren in den Firmen die einen tollen Job machen und den Sponsoren schuldig, dass wir uns Alternativen überlegen und die Corona-Krise nicht einfach abwarten und aussitzen. Den Leuten einfach die Absage mitteilen und sagen, 'Lauf fällt aus – Tschüss bis nächstes Jahr', das wird nicht passieren. Der Grundgedanke des AOK-

Firmenlaufs ist ja die Gesundheitsprävention, wir wollen die Leute in Bewegung bringen, da ist die Vorbereitung auf den Lauf, das wöchentliche Laufen, jetzt in Corona-Zeiten leider nur allein oder zu zweit, ein wichtiger Baustein. Der Lauf am Ende ist eigentlich nur noch das i-Tüpfelchen. Plan C ist ein virtueller Firmenlauf: Jeder läuft allein oder auch zu zweit für sein Team, für sein Unternehmen. Die Dokumentation könnte über eine App oder über Fotos laufen, und am Ende würde es auch eine Ergebnisliste, Urkunden und Pokale geben.“

SZ: Nun ist die Entscheidung über den Firmenlauf eine Sache, am 11. September soll aber auch noch der Volksbank-Schülerlauf starten. Ist das überhaupt noch realistisch, die Schulen haben derzeit doch sicherlich andere Sorgen...?

► **Hoffmann:** Auch wenn wir den Schülerlauf noch nicht offiziell abgesagt haben, ist dieser Lauf natürlich noch unwahrscheinlicher. Nach vielen Gesprächen mit den Lehrerinnen und Lehrern wird deutlich, dass auch noch nach den Sommerferien so schnell nicht an einen geregelten Schulbetrieb und gewohnte Abläufe zu denken ist. Aber auch hier haben wir bereits einen Alternativplan erarbeitet: Wenn die Schüler nicht zum Schülerlauf kommen können, dann kommt der Schülerlauf eben in die Schulen. Im Rahmen des Schulsports können wir dann die Schüler zum Sport und zur Bewegung bringen, denn das ist ja der Grundgedanke: Die Schüler frühzeitig an Bewegung und Sport heranzuführen.“

SZ: Während andere Veranstaltungen wie zum Beispiel KulturPur in der Verantwortung des Kreises Siegen-Wittgenstein liegen, trägst Du im Gegensatz dazu als selbstständiger Unternehmer ganz persönlich das finanzielle Risiko als Organisator von Schülerlauf und Firmenlauf. Wie groß wäre der wirtschaftliche Schaden, wenn die Veranstaltungen aufgrund von Corona nicht stattfinden könnten?

► **Hoffmann:** „Zunächst gilt mein Dank den Sponsoren, die sich bislang allesamt solidarisch erklärt haben. Da ja auch ein Teil der Leistungen in Form von Marketing und Werbung mittels vieler gedruckter Plakate und Flyer erbracht und auch in der Presse für die Veranstaltung geworben wurde, ist ein Teil der Vereinbarungen ja auch schon erfüllt. Ich sage es mal so: Finanziell würde ich mit einem blauen Auge davonkommen. Natürlich habe ich noch Mitarbeiter, die ich bezahlen muss, auch mein Auszubildender geht nächste Woche in Kurzarbeit. Sollten jetzt beide Veranstaltungen ausfallen, dann kann ich die Ausgaben noch soeben decken, ich hätte aber unter dem Strich keine Einkünfte und ein ganzes Jahr umsonst gearbeitet.“

Es „läuft“ weiter - virtuell!

17 Tage Zeit: jeder kann den AOK-Firmenlauf selbst gestalten

geo **Weidenau**. Wenn's gar nicht geht, geht's eben anders! Weil aufgrund der Corona-Pandemie in absehbarer Zeit kein großer Volkslauf stattfinden kann, haben sich die Organisatoren der zunächst vom 23. Juni auf den 11. September verschobenen Großveranstaltung mit dem 17. AOK-Firmenlauf und dem 8. Volksbank-Schülerlauf für Plan C entschieden - und - natürlich - das ursprüngliche Event für dieses Jahr zu den Akten legen müssen!

Plan C geht so: vom 23. Juni bis 10. Juli haben alle gemeldeten Firmenläufer die Möglichkeit, die geforderte Strecke von ca. 5,5 km Länge irgendwo, irgendwie und vor allem irgendwann selbst zu laufen. Um dem Gedanken des Firmenlaufes so nahe wie möglich zu kommen, ist keine Kontrolle (z. B. per Uhr oder Tracking-App) erforderlich. Auch kommt es nicht auf 100 oder 500 m an. Organisator Martin Hoffmann: „Lauf eine halbe Stunde oder eine Stunde. Lauf vier oder sechs Kilometer, die Teilnahme allein zählt.“

Trotzdem gibt es für die, die es genauer nehmen wollen, auch offizielle Wertungen, wofür wiederum doch Screenshots, Links oder Fotos via Tracking-App erforderlich wären - man muss es aber nicht.

Der konkrete Ablauf ist so: über die bekannten Multiplikatoren in den Unternehmen und Organisationen können wie bisher die Anmeldungen abgegeben werden. Dann hat man vom 23. Juni bis 10. Juli Zeit für „seinen“ individuellen Lauf und meldet sich anschließend beim Multiplikator zurück, der wiederum für den Rest sorgt.

Bisher hatten sich bereits 5000 Läufer für die 17. Austragung des Traditionslaufes angemeldet, der normalerweise immer vom Weidenauer Bismarckplatz bis zum Siegener Bahnhof und über die

Sieghütte zurück stattfindet - meist wenige Tage vor den NRW-Sommerferien.

Die virtuelle Variante sieht drei Meldepakete vor, die pro Person zwischen 2 und 10 Euro kosten und wie sonst auch zumindest eine Startnummer und eine Urkunde enthalten. Das beliebte Finisher-Shirt gibt es im 10-Euro-Paket, enthalten ist in allen drei Paketen auch eine Ein-Euro-Spende für eine im Zusammenhang mit dem Volksbank-Schülerlauf geplante Baumpflanz-Aktion (siehe Extra-Kasten).

Warum aber der Verzicht auf den Verzicht und nun diese Lauf-Variante? Landrat Andreas Müller warb gestern auf einer improvisierten Pressekonferenz am Weidenauer Bismarckhallenbad für die Corona-Variante C: „Lassen Sie uns alle in der Region in dieser Situation dank eines Sportereignisses zusammen halten.“ Und Siegens Bürgermeister Steffen Mues sah sogar den Gipfel des Möglichen voraus: „Virtuell und doch real - vielleicht können wir so bei den Starterzahlen sogar in den fünfstelligen Bereich!“

Bekanntlich ist das „Fassungsvermögen“ bei einem solchen Lauf begrenzt, weshalb die Meldeliste in den letzten Jahren immer bei rund 9000 Läufern geschlossen wurde. Da Sporttreiben in den letzten beiden Monaten aufgrund der Coronakrise nur sehr begrenzt möglich war, haben viele Menschen auch im Siegerland das Beste aus der Situation gemacht und die Wälder zum Joggen erobert.

Die Siegener Zeitung wird in den nächsten Wochen ein paar empfehlenswerte Strecken im Siegener Raum erklären und nimmt dankbar auch Tipps aus den anderen Kommunen in der Region entgegen, die sich für Laufanfänger und Ambitionierte eignen (Tipps an sport@siegener-zeitung.de).

WIR LAUFEN WEITER (2) - HÄUSLING

Auf unserer „Spurensuche“ nach geeigneten Laufstrecken landen wir heute mitten in Siegen. Die Innenstadtstrecke rund um den 364 Meter hohen „Häusling“ ist mein persönlicher Favorit, da auch für Anfänger zu bewältigen, vor allem aber wegen des überwältigenden Naturgefühls mitten in Siegen.

In Herbst und Winter kann man auf der 1250 Meter langen Route (vier Runden = fünf Kilometer) eine 360-Grad-Besichtigung der Siegener Stadtteile machen, hat zudem ganzjährig freien Blick auf Oberstadt, Giersberg und Haardtter Berg. Wer es anspruchsvoller mag, kann rund um den Häusling längere Varianten mit mehr Steigungen ausprobieren - kann man machen, muss man aber nicht ...

Man trifft auf viele Spaziergänger, oft mit Hunden, was aber bislang nie zu Problemen führte. Die meisten laufen die Runde im Uhrzeigersinn, was aber wegen des starken Gefälles an der Südwestseite nur

Sportlern mit sehr gesunden Kniegelenken zu empfehlen ist. Gegen den Uhrzeigersinn hat man dann umgekehrt eine 80 Meter lange Steigung zu bewältigen, läuft ansonsten aber flach. Bei Trockenheit möglichst ganz außen laufen, da es in der Mitte manchmal recht felsig zugeht.

Geparkt werden kann an der Abendrealschule (Weiterbildungskolleg, früher Winchenbachschule), die über die Hambergstraße oder über die Winchenbach erreichbar ist. Trotz Schulbetrieb gibt es eigentlich immer genug Parkplätze. Zu Beginn der Laufstrecke kann man sich auch mit Hilfe der von Spendengeldern aus dem AOK-Firmenlauf finanzierten Geräte des Fitness-Parcours aufwärmen und dehnen.

► **Vorteile:** Wunderschöne, entspannende Laufstrecke mitten in Siegen, gut erreichbar.

► **Nachteile:** Nach Regenfällen matschig, viele Hunde, ein bissiger Anstieg.

► **Start:** An der Sommerseite 30.



Wenn die Blätter fallen, erhascht man rund um den Häusling Blicke auf das Jung-Stilling-Krankenhaus, den Lindenberg, die Stadtmitte mit Giersberg und zur Autobahnbrücke über die Sieg. Grafik: Laufen-in-Siegen



Schön versetzt und mit dem geforderten Mindestabstand - so präsentierten die Teilnehmer der gestrigen Pressekonferenz gestern die Neuigkeiten zum virtuellen AOK-Firmenlauf. Zu erkennen sind (von links): Dirk Schneider (AOK NordWest), Markus Schäfer (Volksbank), Landrat Andreas Müller, Martin Hoffmann (anlauf) und Siegens Bürgermeister Steffen Mues. Foto: Jost-Rainer Georg

Foto Pressekonferenz neben dem Hallenbad



Siegener Zeitung 03.06.2020 (mehrere)

ANZEIGE

AOK FIRMEN LAUF 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf

präsentiert von **Volksbank in Südwestfalen eG**

„Wir laufen weiter - mach mit!“

WIE UND WO IMMER DU WILLST 23. JUNI - 10. JULI

Der virtuelle Firmenlauf will die Läuferinnen und Läufer dort zum Laufen motivieren wo sie leben und arbeiten. Virtuell ist die Veranstaltungsform - nicht die Aktivität.

Jeder läuft für sich und doch laufen alle für das Team.

Infos und Anmeldung: www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de

Schülerlauf kommt zu den Schülern

In diesem Herbst kommen die Schüler nicht zum Lauf sondern der Lauf zu den Schülern! Anstelle des diesmal nicht durchführbaren 8. Volksbank-Schülerlaufes wird es von Mitte September bis zum Beginn der Herbstferien (9. Oktober) eine Art Schul-Challenge geben. Organisator Martin Hoffmann: „Man muss es sich ein bisschen wie beim Cooper-Test vorstellen,

der ja auch zu den etablierten Bestandteilen im Sport-Unterricht zählt.“ Es fallen keine Startgebühren an, und für die ersten 1000 Anmeldungen gibt es kostenlos das vom Kreis Siegen-Wittgenstein geförderte Schüler-Lauf-shirt. Für jeden teilnehmenden Schüler bzw. Schülerin wird wie geplant ein Baum gepflanzt. Geplant sind weitere Preise und Anreize.



anlauf Siegen und Laufen57 organisieren die Absolute Run Firmenlauf-Meisterschaft im Rahmen des virtuellen 17. Siegerländer AOK-Firmenlaufs 2020. Auf das neue Veranstaltungsformat freuen sich (von links): Organisator Frank Steinseifer (Laufen57), die ehemaligen Firmenlaufsieger Kathi Schäfers und Jonas Hoffmann, Organisator Martin Hoffmann (:anlauf Siegen) sowie Daniel Bätzing vom Sponsor Absolute Run Siegen.
Foto: Veranstalter

Solo-Lauf gegen die Uhr

SIEGEN Firmenlauf-Meisterschaft: Pokale und Preise für die Schnellsten

Ehemalige Sieger wie Jonas Hoffmann und Kathi Schäfers haben ihre Zusage gegeben.

sz ■ Die Corona-Pandemie sorgt nicht nur für Absagen von Laufveranstaltungen – sie ist auch eine Chance für neue Veranstaltungsformate. Im Rahmen des virtuellen 17. Siegerländer AOK-Firmenlaufs 2020 gibt es nun eine Premiere: :anlauf Siegen und das Laufportal Laufen57.de organisieren die erste offizielle ABSOLUTE RUN Firmenlauf-Meisterschaft. Sponsor ist der ABSOLUTE RUN/Ausdauer-Shop zusammen mit der Firma Brooks.

Der Siegerländer AOK-Firmenlauf ist mit seinen bis zu 9000 Teilnehmern vor allem eine Breitensportveranstaltung, bei der der Gesundheitsaspekt und der Teamgedanke im Vordergrund steht. Der Lauf durch die Innenstadt von Siegen vorbei an der Kulisse von tausenden begeisterten Zuschauern ist aber auch eine willkommene Bühne für die vielen Leistungsläufer der Region. Bei keinem anderen Citylauf oder Volkslauf im Kreis Siegen-Wittgenstein ist das Feld der wettkampf-orientierten Läuferinnen und Läufer so groß wie beim Firmenlauf in Siegen. Auch im

Coronajahr müssen die leistungsorientierten Läuferinnen und Läufer nicht auf ihren Wettkampf verzichten. Sie können vom 23. Juni bis 10. Juli bei der ABSOLUTE RUN Firmenlauf-Meisterschaft antreten.

Um in die Wertung zur Firmenlauf-Meisterschaft zu kommen, müssen sich die Teilnehmer zuvor angemeldet haben, dann mit offizieller Startnummer einen Solo-Lauf auf einer selbst gewählten Laufstrecke über 5,5 Kilometer absolvieren und ihr Rennen gegen die Uhr mit Hilfe einer Lauf-App dokumentieren. Es muss alleine gelaufen werden. Eine „Punkt zu Punkt“-Strecke darf nur 20 Meter abfallen. In die Wertung kommen nur Männer mit einer Laufzeit von unter 23 Minuten sowie Läuferinnen, die die 5,5 Kilometer unter 28 Minuten bewältigt haben.

„Die Firmenlauf-Meisterschaft ist für alle schnellen Läuferinnen und Läufer, die ja aufgrund der Abstandsregeln derzeit keine regulären Wettkämpfe und Volksläufe bestreiten können, eine ideale Gelegenheit, sich mit ihren Laufleistungen zu messen“, so die beiden Organisatoren Martin Hoffmann (:anlauf Siegen) und Frank Steinseifer (Laufen57.de).

Die Anregung zu einer Firmenlauf-Meisterschaft kam bereits vor einigen Wochen vom heimischen Spitzenläufer Arne Fuchs von der TSG Helberhausen, der mittlerweile in Münster wohnt. „Eine tolle

Sache, da sind wir natürlich auch dabei. Wir brauchen einfach auch das Wettkampfgefühl und das Messen mit anderen“, freuen sich die ehemaligen Firmenlauf-Sieger Jonas Hoffmann und Kathi Schäfers, die den Organisatoren ihre Zusage zur Teilnahme gegeben haben.

Die Teilnehmer an der Firmenlauf-Meisterschaft können ihre 5,5 Kilometer-Strecke im Zeitraum vom 23. Juni bis 10. Juli auch mehrfach, oder aber an anderen Orten laufen – mit der besten Zeit kommen sie dann in die Wertung. Was die Sache ganz besonders spannend macht: Auf dem Laufportal Laufen57.de wird während der 17 Wettkampftage täglich ein Ranking der Top 20 bei den Männern und Frauen veröffentlicht. Das verspricht eine spannende Jagd auf immer neue persönliche Bestzeiten, um in der Bestenliste ein paar Plätze emporzuklettern. Und natürlich gibt es auch für die schnellsten Firmenläufer wieder Pokale und Preise, die Siegerehrung findet im Herbst beim Frischemarkt Dornseifer in der Leimbachstraße statt.

Auch registrierte Firmenläufer müssen sich für die Firmenlauf-Meisterschaft mit Name, Firma/Team und E-Mail-Adresse bis 12. Juni (Meldeschluss) per E-Mail unter buero@anlauf-siegen.de anmelden. Die Startunterlagen können am 17. und 18. Juni im :anlauf-Büro am Bahnhof Eintracht abgeholt werden.

In acht Klassen gibt es zwei Kreispokalsieger

sz Siegen. Der Tischtennis-Kreispokal der Saison 2019/2020 geht mit so vielen Siegern zu Ende wie nie zuvor. Der Grund: Da bis zum 30. Juni keine Spiele ausgetragen werden können, hat der Tischtennis-Kreis Siegen in den noch ausstehenden acht Klassen jeweils die beiden Endspielteilnehmer zu Kreispokalsiegern erklärt. Beide Teams werden einen Pokal und eine Urkunde erhalten. – Die Kreispokalsieger im Überblick:

► **Männer ab Bezirksklasse:** DJK TuS 02 Siegen 2. und TTC Wenden 2.

► **Männer-Kreisliga:** TV Krombach ■ *Anmerkung:* Das Endspiel TTV Lennestadt 2. - TV Krombach (2:4) hatte bereits am 12. Februar in Hilchenbach stattgefunden.

► **1. Männer-Kreisklasse:** SuS Niederschelden 3. und TTC Welschen-Ennest.

► **2./3.-Männer-Kreisklasse:** SpVg Bürbach und SuS Nenkersdorf.

► **Frauen ab Bezirksklasse:** TG Friesen Klafeld-Geisweid und Germania Salchendorf 2.

► **Jungen 18:** TuS Ferndorf und VTV Freier Grund.

► **Jungen 15:** DJK TuS 02 Siegen und SuS Niederschelden.

► **Jungen 13:** TuS Ferndorf und VTV Freier Grund.

► **Jungen 11:** VTV Freier Grund und TV Freudenberg.

KURZ NOTIERT

► **Der 14. TVL-Straßenlauf** („Meilenlauf“) in Langenholdinghausen fällt am morgigen Samstag, 6. Juni, aufgrund der Corona-Pandemie aus. Auch eine virtuelle Laufversion ist bei der Veranstaltung „Rond om Hollekusse“ aufgrund der Streckenführung durch den öffentlichen Verkehrsbereich und der Rahmenbedingungen nicht möglich.

WIR LAUFEN WEITER (6) - DAUTENBACH

Noch ein Lauf-Klassiker in Siegen und Umgebung, bei dem man seine virtuellen „5,5 km“ für den geänderten AOK-Firmenlauf leisten kann! Aber Achtung, die Wälder im Dreieck zwischen Bürbach, Breitenbach und Dreis-Tiefenbach sind nichts für Anfänger. Man kann viele Strecken laufen, rauf und runter geht es aber immer! „Laufen-in-Siegen“ beschreibt eine knapp neun Kilometer lange Strecke mit 135 m Aufstieg!

In der Dautenbach startet man immer am Wanderparkplatz. Vom querliegenden Baumstamm aus geht es halbrechts los und nach 750 Metern rechts am Wasserhäuschen vorbei. Immer schön rechts halten auf dem Wanderweg A3 bis zum Aussichtsturm Rabenhain, am Turm links bergab, danach wieder scharf rechts zurück auf den Hauptweg.

Weiter geht es vorbei am Bolzplatz Volnsberg über ein Asphaltstück, danach

scharf links ab. 300 Meter weiter geht es nach rechts und man sieht das Windrad. Vor dem Schützenhaus Breitenbach biegt man scharf nach links ab.

Danach geht es zunächst bergauf über einen Teerweg und ein Schotterstück (Windrad links), man biegt dann an der Kreuzung links ab und auf das Windrad zu. Danach muss man noch einmal scharf nach rechts und anschließend links eine Spitzkehre laufen, ehe es über ein längeres Waldstück in Richtung des Wasserhäuschens zurück geht.

► **Vorteile:** Gut erreichbar, stabile Waldwege, abwechslungsreich.

► **Nachteile:** Strecke für Ungeübte lang und schwierig, Orientierung nicht ganz einfach, auch Wurzelwege und Asphalt-Teilstück.

► **Start:** Wanderparkplatz Dautenbach / Tiefenbacher Straße.



Ein teils eckiger, kantiger Lauf vom Wanderparkplatz Dautenbach aus Richtung Volnsberg und Breitenbach. Man kommt am Aussichtsturm Rabenhain und am Windrad vorbei.
Grafik: Laufen-in-Siegen

AOK FIRMEN LAUF
SIEGERLAND VIRTUAL RUN 2020

präsentiert von: **Volksbank in Südwestfalen eG**

„Wir laufen weiter - mach mit!“

Vom 23. Juni bis 10. Juli 2020



Ein Foto, das im Corona-Jahr 2020 undenkbar ist: Die Aufnahme entstand am 12. Juli 2018 bei der teilnehmerstärksten Sportveranstaltung in der Region. Mehr als 8000 Läuferinnen und Läufer stellten sich vor dem Start zum Firmenlauf ganz dicht gedrängt in der Weidenauer Bismarckstraße auf. Archivfoto: pm

— ANZEIGE —

VBinSWF.de/crowdfunding

Viele schaffen mehr - Crowdfunding

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir vor Ort alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Sie haben ein gemeinnütziges Projekt im Kopf, Ihnen fehlen aber die finanziellen Mittel? Nutzen Sie unsere Crowdfunding-Plattform vbinswf.viele-schaffen-mehr.de - gemeinsam packen wir es an. Der Clou: Von uns gibt es noch eine Anschubfinanzierung und 5€ pro Spende dazu. Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.

Volksbank in Südwestfalen eG

Virtueller Lauf mit offiziellem Startschuss

SIEGEN Am 23. Juni um 19.30 Uhr soll es losgehen

WDR hat Live-Schaltel zugesagt: Ort wird kurz vorher bekannt gegeben.

jb ■ „Geht nicht, gibt's nicht“ ist mit Sicherheit die Antriebsfeder für Martin Hoffmann, den Erfinder und Cheforganisator des Siegerländer AOK-Firmenlaufs. So wird die 17. Auflage stattfinden, obwohl Corona-bedingt die Planungen für zwei Termine bereits hinfällig geworden waren.

Allerdings wird in diesem Jahr alles anders sein, da die Firmenläufer in einem Zeitfenster zwischen dem 23. Juni und dem 10. Juli ihren Start ganz nach eigenem Geschmack absolvieren können – wo und wann sie wollen.

Ergo: Es gibt diesmal keine zentrale Veranstaltung mit über 8000 Aktiven auf dem Weidenauer Bismarckplatz – und somit auch keine aufwändige Logistik, keine abgesperrten Straßen in Siegen und Weidenau sowie keine Heerschar von freiwilligen Helfern. Aber auch keine Volksfeststimmung, die den besonderen Charakter dieser Großveranstaltung ausmacht.

Für Martin Hoffmann spielt natürlich auch der wirtschaftliche Aspekt eine Rolle. „Die Organisation hat bereits Kosten verursacht. Es stehen auch persönliche Existenzen auf dem Spiel. Ich bin auch dankbar, dass die Sponsoren nicht abgesprungen sind“, bekennt Hoffmann offen.

Und somit steht einer Austragung des 17. Siegerländer Firmenlauf, der nunmehr in der Not als virtuelle Veranstaltung stattfindet, nichts mehr im Wege. Seit der Pressekonferenz mit der Vorstellung dieser völlig neuen Veranstaltungsform sei in

den vergangenen Wochen viel Dynamik in diese Idee gekommen. „Sie ist ist positiver aufgenommen worden, als ich es vorher gedacht habe. Wie positiv diese virtuelle Veranstaltungsform bei den heimischen Sportlern ankommt, hat ja neulich der Deutzer Pfingstlauf aufgezeigt“, so Hoffmann.

Der Veranstalter fuhr fort: „Wir haben in den vergangenen Wochen 650 neue Anmeldungen erhalten. Freilich waren auch Abmeldungen dabei. Wir werden auf jeden Fall unser Minimalziel von 2000 Teilnehmern weit übertreffen und rechnen mit etwa 5000 Startern. Ich habe festgestellt, dass die Chefs einiger Firmen ganz bewusst ihre Mitarbeiter noch einmal zusätzlich motiviert haben. Sie sollten angesichts der Situation jetzt erst recht miteinander Sport treiben. Eine Firma aus dem Weistal hat sogar die sonst übliche Teilnehmerzahl von 150 auf 165 gesteigert. Das sind also zehn Prozent mehr. Die Teilnehmer sowie die Sponsoren und Unterstützer wie Landrat Andreas Müller und Bürgermeister Steffen Mues haben eindeutig zu erkennen gegeben, dass insbesondere sie positive Signale setzen wollen, dass es weitergeht.“

Hoffmann hat auch noch eine Überraschung im Ärmel: „Es wird am 23. Juni um 19.30 Uhr eine Auftaktveranstaltung geben. Dazu wird auch eine Bühne installiert. Und Landrat Müller bzw. Bürgermeister Mues oder sogar beide zusammen werden medienwirksam den Startschuss geben. Die WDR-Lokalzeit, die jedes Jahr live vom Bismarckplatz überträgt, hat erneut eine Live-Schaltel zugesagt. Ich kenne zwar den Ort, an dem das stattfinden soll, werde diesen aber erst kurzfristig vorher bekannt geben.“

AOK FIRMEN LAUF SIEGERLAND VIRTUAL RUN 2020

17. Siegerländer AOK-Firmenlauf

präsentiert von: **Volksbank in Südwestfalen eG**

„Wir laufen weiter – mach mit!“

Vom 23. Juni bis 10. Juli 2020



Der „Siegerländer Karneval“ muss in diesem Jahr leider ausfallen. Das ist bedauerlich, wenn man bedenkt, wie fantasiereich die Athleten sich bei den Firmenläufen der vergangenen Jahre verkleideten. Archivfoto: pm

ZITAT

► „In den letzten fünf Jahren war der AOK-Firmenlauf mit 8500 bis 9000 Meldungen immer ausgebucht. Auch in diesem Jahr wäre die Teilnehmerzahl sicher ähnlich geworden. Das neue Format des virtuellen Firmenlaufs will die Läuferinnen und Läufer dort zum Laufen motivieren, wo sie leben und arbei-

ten. Virtuell ist die Veranstaltungsform, nicht die Aktivität! Wir halten das Konzept virtueller Firmenlauf für eine gute Maßnahme, die Grundidee des Firmenlaufs beizubehalten.“ (Martin Hoffmann, Erfinder und seit 17 Jahren Chef-Organisator des Siegerländer AOK-Firmenlaufs)



Selbstverständlich darf auch 2020 wieder gewalkt werden. Es muss ja nicht unbedingt in dieser Form und mit diesem Outfit sein ... Archivfoto: geo

Modus und Ablauf des virtuellen Siegerländer AOK-Firmenlaufs

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer absolvieren die gewohnte Firmenlauf-Distanz von (mindestens) 5,5 Kilometern im Zeitraum vom 23. Juni bis 10. Juli auf einer beliebigen Strecke, wo und wann immer sie möchten.
- Für die leistungsorientierten Läufer wird eine offizielle Firmenlauf-Meisterschaft ausgetragen. Der Lauf muss mit Hilfe einer App dokumentiert werden. Eine „Punkt zu Punkt“-Strecke darf nur 20 Meter abfallen.
- Für die Spaß- und Gesundheitsläufer gibt es keine Beschränkungen. Man kann 5,5 Kilometer laufen oder walken. Es besteht auch die Möglichkeit, 30 Minuten am Stück zu laufen oder 60 Minuten zu walken. Dabei spielt die absolvierte Distanz keine Rolle. Es zählt ausschließlich der gesundheitliche Aspekt, also die Bewegung.
- Bei dieser Zielgruppe reicht ein Eintrag in die Ergebnisliste, um die Urkunde „Erfolgreich teilgenommen“ zu erhalten. Diese Urkunde kann wie bisher bei den gesetzlichen Krankenkassen eingereicht werden, um Vorteile von Prämiensprogrammen zu nutzen.
- Wie bei den 16 Auflagen zuvor wird es auch beim virtuellen Firmenlauf Teamwertungen geben.
- Als Dankeschön für die Teilnahme erhalten alle Läuferinnen und Läufer eine Startplatzgarantie für den nächsten Firmenlauf.
- Anmeldungen sind bis zum 12. Juni im Internet unter www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de möglich.
- Nachmeldungen von Teams und Einzelstartern sind danach bis zum letz-



Erfinder und Cheforganisator Martin Hoffmann musste seine Pläne zweimal ändern und hat nun den 17. Firmenlauf in virtueller Form organisiert. Archivfoto: pm

möglichen Starttermin am 10. Juli weiterhin möglich.
 ► Die Ausgabe der Startunterlagen findet am 17. und 18. Juni (10 bis 18 Uhr) vor dem :anlauf-Büro in Siegen am ehemaligen Bahnhof Eintracht (Nähe Siegerlandhalle) statt.

► Die Rückmeldung der selbst gestoppten Zeiten und/oder der Teilnahme muss bis zum 30. Juli erfolgen.
 ► Für den Herbst ist eine „richtige“ Siegerehrung vorgesehen, vorausgesetzt bis dahin sind Versammlungen für entsprechend große Menschenmengen erlaubt.

— ANZEIGE —

VOLLE ENERGIE BEIM FIRMENLAUF.

Wir sind offizieller Energiepartner des Siegerländer Firmenlaufs. Mit unserem Naturstrom aus reiner Wasserkraft wird Ihre Energieversorgung zu einer sauberen Sache. Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Siegerländer Firmenlaufs viel Spaß und eine gute Zeit.

SVB.
Bringt Energie in unser Leben.

www.svb-siegen.de

AOK Die Gesundheitskasse.

AOK FIRMEN LAUF 2020

Die AOK NORDWEST wünscht viel Spaß beim virtuellen AOK-Firmenlauf!

aok.de/nw
AOK NORDWEST –Gesundheit in besten Händen.

Startschuss fällt Dienstag

5.000 Läuferinnen und Läufer nehmen am virtuellen AOK-Firmenlauf teil

Siegen. Der 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf findet statt, aber nur anders, als in den vergangenen Jahren. Auf den Startschuss am **23. Juni** warten fast 5.000 Läuferinnen und Läufer aus über 300 Unternehmen und Laufteams.

Diese beeindruckende Meldedezahl liegt vor und das, obwohl alle Großveranstaltungen seit März abgesagt wurden und auch in den nächsten Monaten nicht stattfinden werden. Vor fünf Wochen hat Firmenlauf Organisator Martin Hoffmann das Konzept eines virtuellen Firmenlaufs vorgestellt.

Die Menschen sollen dort zum Laufen motiviert werden, wo sie leben und arbeiten. Absolviert wird die gewohnte Firmenlauf-Distanz von etwa 5,5 km oder 45 Minuten laufen bzw. eine Stunde walken. Das Interesse an diesem Format ist groß. „Eine Firmenlauf-Absage kam

für uns nicht in Frage, viele Beteiligte haben bereits eine Menge Zeit und Geld in die Veranstaltung investiert, da wollten wir nicht einfach sagen, ‚sorry, geht leider nicht, bis nächstes Jahr‘, aber von der Resonanz sind wir wirklich überwältigt. Von vielen Seiten haben wir Unterstützung erhalten, die Politik und Verwaltung sowieso, die Sponsoren sind ebenso dabei

geblieben und auch in vielen Unternehmen sind in den letzten Wochen viele kreative Ideen entstanden.“

Hoffmann ist überzeugt, dass es vom **23. Juni** bis zum **10. Juli** etliche kleiner Firmenläufe geben wird, oftmals mit anschließendem Grillen oder anderen internen Events.

Der Geist des Firmenlaufs, der soziale Aspekt des gemeinsa-

men Laufens und Walkens, wird auch in Corona-Zeiten weiter getragen, zumal es ab dem 15. Juni auch wieder offiziell erlaubt ist, in einer Gruppe von bis zu 30 Personen Sport zu treiben.

Meldungen zum virtuellen Siegerländer AOK-Firmenlauf sind übrigens noch möglich. Ab nächste Woche bis zum **10. Juli** kann man sich im Laufshop absolute run in der Siegener Kolbenzer Str. anmelden.

Nächsten Dienstag, pünktlich um 19.30 Uhr, geben Landrat Müller und Bürgermeister Mues den Startschuss. Wo ist noch unklar und der Ort kann auch öffentlich nicht bekannt gegeben werden, auf dem Weidenauer Bismarckplatz wird auf alle Fälle nichts stattfinden, wie Martin Hoffmann betont.

Weitere Informationen findet man unter www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de



Wo der Startschuss am 23. Juni fällt, wird aufgrund der Corona-Maßnahmen nicht bekannt gegeben. Foto: Veranstalter



Sieger Zeitung
20.06.2020

Schicken Sie uns Firmenlauf-Bilder

Wenn am kommenden Dienstag um 19.30 Uhr der Startschuss für den Siegerländer AOK-Firmenlauf fällt, wird alles anders sein als zuvor. Und auch die stets gut angenommene Aktion der Siegener Zeitung, den Zieleinlauf zu filmen, kann auf Grund der veränderten Voraussetzungen nicht durchgeführt werden. Alternativ wird es eine Selfie-Aktion geben. Statt rund 8000 Startern am Bismarckplatz wird es nur eine kleine Gruppe um Landrat Andreas Müller und Bürgermeister Steffen Mues sein, die die 17. Auflage des Volkslaufes an einem geheimen Ort eröffnet. Statt an einem zentralen Ort zu einer festgelegten Zeit können die Teilnehmer über zweieinhalb Wochen hinweg an einem beliebigen Ort die Firmenlauf-Dis-

tanz von 5,5 km bewältigen. Die Resonanz auf diesen virtuellen Lauf bestätigte Organisator Martin Hoffmann in seiner Entscheidung, die Veranstaltung nicht komplett abzusagen. Fast 5000 Aktive haben sich für diese Premiere angemeldet. „Von der Resonanz sind wir überwältigt“, freut sich Hoffmann. Doch wie und wo absolvieren Sie Ihren persönlichen Firmenlauf 2020? Schicken Sie uns Ihre Bilder, ob alleine oder zusammen in Ihrer (kleinen) Laufgruppe, ob per „normalem“ Foto oder Selfie: Einsendungen sind per E-Mail (firmenlauf@siegerer-zeitung.de) möglich, können aber auch bei Facebook hochgeladen werden. Eine Auswahl der eingesandten Bilder wird online und in der Zeitung veröffentlicht. Foto: Pixabay

„Wir laufen weiter“

2020 ist vieles anders: Siegerländer AOK-Firmenlauf diesmal virtuell

Siegen. Eigentlich sollte am 23. Juni wieder durch Siegen gerannt, geflitzt und gewalkt werden. Doch dann hat Covid-19 allen Hobbysportlern einen Strich durch die Rechnung gemacht. Ein Firmenlauf mit mehreren tausend Teilnehmern ist angesichts der Corona-Pandemie natürlich nicht möglich. Doch der Virus sorgt nicht nur für Absagen von Laufveranstaltungen – er bedeutet auch eine Chance für neue Veranstaltungsformate. Gelaufen wird im heimischen Raum 2020 in jedem Fall, allerdings jeder für sich, organisiert wird alles auf virtuell.

Das neue Format des virtuellen Firmenlaufs will die Läuferinnen und Läufer dort zum Laufen motiviert, wo sie leben und arbeiten. Virtuell ist die Veranstaltungsform, nicht die Aktivität. Die Organisatoren halten das Konzept des virtuellen Laufs für eine gute Maßnahme, die Grundidee des Firmenlaufs beizubehalten. Aus dem Motto „Gemeinsam Laufen und Spaß dabei haben“ wird „Wir laufen weiter – mach mit“.

In dem Wissen, dass sich die Läufer jedes Jahr ganz besonders auf den AOK-Firmenlauf freuen, bedauern es die Organisatoren und Unterstützer sehr, dass der Lauf in diesem Jahr nicht in gewohnter Weise stattfinden kann. Doch die Sicherheit und der Schutz der Gesundheit aller Teilnehmer sowie der Zuschauer und Helfer stehen an erster Stelle.

Und so funktioniert der Virtual Run: Vom 23. Juni bis 10. Juli haben alle gemeldeten Firmenläufer die Möglichkeit, die geforderte Strecke von 5,5 Kilometer Länge irgendwo, irgendwie und vor allem irgendwann

Modus des Schülerlaufs

Siegen. Der Modus des diesjährigen Schülerlaufs ist ebenfalls den aktuellen Bedingungen unter der Corona-Pandemie geollt. Er wird diesmal im Herbst stattfinden und geht ebenfalls dezentral vonstatten, allerdings nicht virtuell – der Lauf kommt diesmal quasi selbst zu den Schülern.

Geplant ist einer Art Schul-Challenge. In den drei Wochen vor den diesjährigen Herbstferien, also bis zum 9. Oktober, warten die jungen Läuferinnen und Läufer auf dem Gelände ihrer jeweils angemeldeten Schule auf den Startschuss. Wie immer gelten hier die altersgruppengemäß angepassten Streckenlängen.

Es fallen keine Startgebühren an, für die ersten 1000 Anmeldungen gibt es kostenlos das vom Kreis Siegen-Wittgenstein geförderte Schülerlauf-Shirt. Und: Für jeden teilnehmenden Schüler wird wie geplant ein Baum gepflanzt.



Trotz Corona – sie freuen sich auf den virtuellen AOK-Firmenlauf 2020 (v.l.): Dirk Schneider (AOK NordWest), Markus Schäfer (Volksbank), Landrat Andreas Müller, Martin Hoffmann (anlauf) und Siegens Bürgermeister Steffen Mues. Foto: Veranstalter

selbst zu laufen. Termin, Ort und Bewegungsart – Walken oder Laufen – können also in diesem Rahmen frei gewählt werden. Um dem Gedanken des Firmenlaufs so nahe wie möglich zu kommen, ist keine Kontrolle erforderlich.

Wichtig ist den Organisatoren: Allein die Teilnahme zählt. Die persönliche Zeit wird mit Uhr oder Tracking App gestoppt und durch den Multiplikator in Unternehmen oder Organisation in die Ergebnisliste eingegeben. Ein Screenshot, Link oder Foto dient nur der Dokumentation. –

das ist alles auf freiwilliger Basis. Von 23. Juni bis 10. Juli hat jeder angemeldete Teilnehmer also nun Zeit für „seinen“ individuellen Lauf, um sich anschließend bei seinem Multiplikator aus Unternehmen oder Organisation zurückzumelden, der wiederum für den Rest sorgt.

Wo und wie man innerhalb der vorgegebenen 17 Tag läuft oder walkt, bleibt jedem selbst überlassen – egal ob mit Babyjogger oder Hund um die Tal-sperre oder alleine auf der Lieblings-Trainingsrunde im Wald. „Ich hatte an diesem Tag keine

Zeit“ – diese Ausrede entfällt also in diesem Jahr. Jeder läuft, wenn er Zeit hat. Ebenso entfällt eine lange Anreise zum Veranstaltungsort – man läuft, wo es einem gefällt. Übrigens können auch Einzelläufer ohne Team teilnehmen. Sie können im anlauf-Gästeteam starten.

Am Ende gibt es für alle Teilnehmer natürlich wie gewohnt eine Urkunde. Sie kann wie bisher bei den gesetzlichen Krankenkassen eingereicht werden, um Vorteile von Prämienprogrammen zu nutzen. Und als besonderes Dankeschön für die Teilnahme erhalten alle Läufer zudem eine Startplatzgarantie für den nächsten Firmenlauf.

Bis zu 9000 Läufer gingen in den vergangenen Jahren vom Weidenauer Bismarckplatz aus auf die Strecke, mehr durften es aus organisatorischen Gründen nicht sein. Diesmal sind es aktuell fast 5000 Läufer aus über 300 Unternehmen und Laufteams. Dabei darf man davon ausgehen, dass es etliche kleine „Firmenläufe“ geben wird – immer darf seit Mitte dieses Monats Sport im Freien wieder in Gruppen bis zu 30 Personen getrieben werden. Noch kann man übrigens mitmachen – Anmeldungen sind noch möglich. **aro**



Auch beim diesjährigen virtuellen Firmenlauf darf es fröhlich zugehen. Warum nicht ein lustiges Foto vom eigenen Run machen und ins Netz stellen? Foto: Archiv

Mitgemacht wird ganz nach Belieben

Siegen. Das neue Format des virtuellen Firmenlaufs will die Freizeitsportler dort zum Laufen motiviert, wo sie leben und arbeiten. Virtuell ist die Veranstaltungsform, nicht die Aktivität. Aus dem bisherigen Motto „Gemeinsam Laufen und Spaß dabei haben“ wird „Wir laufen weiter – Mach mit“.

Die Vorteile des Virtual Run: Ort und Zeit können selbst bestimmt werden (innerhalb von 17 Tagen). Das Laufen mit Babyjogger oder Hunden bedeutet kein Problem. Man muss nicht mit vielen Menschen im großen Pulk laufen, was manche vielleicht bisher von großen Veranstaltungen abgehalten hat, und kann sich trotzdem mit anderen Läufern messen. Durch eine Teilnahme wird dem Siegerländer AOK-Firmenlauf eine Perspektive ermöglicht, denn 2021 soll wieder gemeinsam ein großes Fest gefeiert werden.



Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir vor Ort alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Sie haben ein gemeinnütziges Projekt im Kopf, Ihnen fehlen aber die finanziellen Mittel? Nutzen Sie unsere Crowdfunding-Plattform vbinswf.viel-schaffen-mehr.de – gemeinsam packen wir es an. Der Clou: Von uns gibt es noch eine Anschubfinanzierung und 5€ pro Spende dazu. **Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.**

Volksbank in Südwestfalen eG



Unverdrossen zum Firmenlauf: Die heimischen Laufsportler, hier symbolisch die ersten Starter gestern Abend, lassen sich vom Coronavirus nicht unterkriegen und absolvieren in diesem Jahr unter besonderen Voraussetzungen ihr ganz persönliches Rennen.

Historischer Firmenlauf gestartet

SIEGEN Rund 5000 Sportler haben sich bereits für die virtuelle Variante der Veranstaltung angemeldet

„Ihr habt nicht die Flinte ins Korn geworfen, sondern aus der Not eine Tugend gemacht“, lobte Bürgermeister Steffen Mues das Organisations-Team um Martin Hoffmann.

ubau ■ Geht nicht, gibt's nicht: Kaum ein anderer Organisator von Sportveranstaltungen in der Region erfüllt diesen Leitspruch so sehr mit Leben wie Martin Hoffmann. Und so hat sich der umtriebige Eiserfelder auch von den corona-bedingten Einschränkungen für sportliche Großveranstaltungen nicht entmutigen lassen und es zusammen mit seinem Helfer-Team geschafft, den Siegerländer AOK-Firmenlauf auch in diesem Jahr stattfinden zu lassen – wenn auch unter ganz anderen Bedingungen als virtuelle Version. Gestern Abend fiel auf dem Parkplatz hinter der Siegerlandhalle der offizielle Startschuss zur 17. Auflage, abgefeuert von Siegens Bürgermeister Steffen Mues, der selbst ein passionierter Läufer ist.

Kurz zuvor hatte das Stadtoberhaupt dem Chef-Organisator Martin Hoffmann und dessen Mitstreitern ein dickes Lob ausgesprochen. „Ihr habt nicht die Flinte ins Korn geworfen, sondern aus der Not eine Tugend gemacht. Ich bin total begeistert, dass es gelungen ist, einen virtuellen Firmenlauf zu organisieren, bei dem rund 5000 Menschen mitmachen. Damit war nicht zu rechnen“, sagte Mues, der gestern Abend im Lauf-Outfit und der Startnummer 1 auf der Brust erschienen war. Die neue Form des Laufes habe einen ganz anderen, einen besonderen Charme und animiere auch Läufer zum Mitmachen, die im bislang üblichen Rahmen noch nicht dabei gewesen seien. So hätten sich seitens der Stadt Siegen bereits 143 Läufer angemeldet – so viele wie noch nie, berichtete Mues, der seinen Dank auch an die Sponsoren und Partner der Veranstaltung richtete. Sie seien trotz der schwierigen Rahmenbedingungen bei der Stange geblieben. Das zeige, wie groß die Verbundenheit mit der Veranstaltung sei. Mues: „Der Firmenlauf ist ein Ereignis, das aus Siegen nicht mehr wegzudenken ist.“

Dem konnte Landrat Andreas Müller nur beipflichten. Auch er drückte seinen Dank und seine Anerkennung für die Organisation aus. „Dieser virtuelle Firmenlauf wird in die Geschichte eingehen“, prognostizierte der erste Mann des Kreises Siegen-Wittgenstein, der heute mit einer Kleingruppe seine Runde auf einer Strecke am Häusling drehen möchte.

In der Tat: Der virtuelle Firmenlauf 2020 ist ein historischer, denn alles ist anders als bisher. Keine zentrale Veranstaltung mit rund 8500 Aktiven auf dem Bismarckplatz. Kein bunter Läufer-Lindwurm, der sich von Weidenauer aus über die Tiergartenstraße zum Siegener Bahnhof und zurück nach zum Ausgangspunkt schlängelt. Keine abgesperrten Straßen. Keine Volksfeststimmung entlang der



Martin Hoffmann und seinem Helfer-Team ist mit der Organisation des virtuellen Firmenlaufes mal wieder etwas Außergewöhnliches gelungen. Fotos (3): ubau

Strecke, die den besonderen Charakter der größten Laufsport-Veranstaltung Südwestfalens eigentlich ausmachen. Nein, all das gibt es bei der 17. Auflage nicht – dafür aber ganz andere, neue Reize.

Modus und Ablauf sind diesmal anders – logisch! Besondere Situationen erfordern eben besondere Maßnahmen. Und da Martin Hoffmann ein kreativer Kopf ist, ließ er sich mal wieder etwas Außergewöhnliches einfallen, um den Firmenlauf doch noch steigen zu lassen – wenn auch in „abgespeckter“ Version.

„Mir war schon Mitte März klar, dass es keinen Firmenlauf in der ursprünglichen Form geben wird. Auch der September-Termin war nicht zu halten. Daher sind wir umgeschwenkt und haben ein neues Konzept entwickelt. Wir hatten das große Glück, dass die Multiplikatoren in den Firmen das aufgegriffen und getragen ha-

ben“, erklärte Hoffmann, der von rund 2000 Neuanmeldungen (!) berichtete und mit einem Lächeln feststellte: „Der Firmenlauf wird der klimafreundlichste überhaupt.“ Darüber hinaus könne die Inklusion nun auf allen Ebenen umgesetzt werden. Wichtig sei, so Hoffmann, dass der Grundgedanke der Veranstaltung weiter getragen werde.

Und das wird er, ganz sicher – nur in anderer Form. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer absolvieren bis 10. Juli die gewohnte Firmenlauf-Distanz von (mindestens) 5,5 Kilometern – und zwar auf einer beliebigen Strecke. Im Klartext: Wo und wann immer sie laufen möchten, bleibt ihnen überlassen. „Es wird in den nächsten Tagen ganz viele Firmenläufe in der Region geben“, sagte Hoffmann nicht ohne Stolz. Und Moderator Frank Steinfelder wies darauf hin, dass der virtuelle Firmenlauf in dieser Form wohl einzigartig in Deutschland sein dürfte.

Für die leistungsorientierten Läufer wird eine offizielle Firmenlauf-Meisterschaft ausgetragen. Der Lauf muss mit Hilfe einer App dokumentiert werden. Maßgabe: Eine „Punkt zu Punkt“-Strecke darf nur 20 Meter abfallen. Für die Spaß- und Gesundheitsläufer gibt es keine Beschränkungen. Sie können die 5,5 Kilometer laufen oder walken.

Es besteht auch die Möglichkeit, 30 Minuten am Stück zu laufen oder 60 Minuten zu walken. Dabei spielt die absolvierte Distanz keine Rolle. Es zählt ausschließlich der gesundheitliche Aspekt, also die Bewegung. Bei dieser Zielgruppe reicht ein Eintrag in die Ergebnisliste, um die Urkunde mit dem Vermerk „Erfolgreich teilgenommen“ zu erhalten. Die Rückmeldung der selbst gestoppten Zeiten und/oder der Teilnahme muss bis zum 30. Juli erfolgen. Wie bei den 16 Auflagen zuvor wird es auch beim virtuellen Firmenlauf Teamwertungen geben.

Übrigens: Nachmeldungen von Mannschaften und Einzelstartern sind bis zum letztmöglichen Starttermin am 10. Juli weiterhin möglich. Also: Laufklamotten an, rein in die Turnschuhe und auf geht's. Getreu dem Motto: „Wir laufen weiter!“ Geht nicht, gibt's nicht! Uwe Bauschert



Drei, zwei, eins – los geht's: Siegens Bürgermeister Steffen Mues (l.) gab gestern Abend im Beisein von Landrat Andreas Müller den Startschuss für den virtuellen Siegerländer AOK-Firmenlauf.

Jede Menge „kleine“ Firmenläufe

Firma Siegenia hat 187 Läufer gemeldet

Von Carsten Loos



Martin Hoffmann. SONE

Siegen. Die sportliche Geburtstags-Party fiel dann doch ein wenig kleiner aus, als er noch vor Wochen erhoffen durfte. Ohne Coronavirus-Krise hätten Dirk Schneider von der AOK Nordwest vor dem Start zum 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf sicher 8500 Läufer auf dem Bismarckplatz in Weidenau ein „Happy Birthday“ gesungen.

Dirk Schneider gehörte nun mit der Startnummer 301 immerhin zu den wenigen Sportlern, die beim abgespeckten Auftakt auf dem Parkplatz hinter der Siegerlandhalle symbolisch die ersten Meter unter die Laufschuhe nahmen. Siegens Bürgermeister Steffen Mues lobte Martin Hoffmann vom Laufsport-Veranstalter „anlauf“, dass er „die Flinte nicht ins Korn geworfen“ habe, als die Krise ihren Lauf nahm. Landrat Andreas Müller betonte, der Corona-Ausbruch in Gütersloh habe gezeigt, dass es „richtig ist, auf große Veranstaltungen zu verzichten“ und sagte: „Ich bedanke mich bei den Veranstaltern, dass sie die Regeln akzeptieren.“

Vorteile der virtuellen Variante

5000 Menschen aus über 300 Unternehmen und Laufteams haben sich bislang angemeldet für den Firmenlauf, der diesmal über 17 Tage bis zum 10. Juli stattfindet. „Es wird jede Menge kleine Firmenläufe in der Umgebung geben“, freut sich Organisator Hoffmann. 187 Sportler hat die Firma Siegenia angemeldet, 147 die Universität Siegen. Die Stadt Siegen will mit 143 Läufern dabei sein, die AWO mit 120. Sponsor-Vertreter Dirk Schneider berichtete davon, dass in seinem Firmen-Team Kollegen selbst aus Flensburg, Kiel und Paderborn mitmachen würden. Das aus der aktuellen Situation heraus entwickelte virtuelle Format macht es möglich. Und so skizzierte Moderator Frank Steinseifer zugleich eine Vision für die Zukunft des Firmenlaufs: „Vielleicht sind dann 8500 hier in Siegen dabei, und 2000 laufen in Bayern oder wo auch immer mit.“

Schon mittags war bei den Organisatoren eine Anfrage eines Läufers eingegangen, ob seine da schon gelaufene Zeit in die Wertung einfließen könne. Eindeutig zu früh sei das gewesen, sagte Steinseifer, habe man dem Sportler mit Blick auf den Startschuss durch Mues mitgeteilt.

So waren es schließlich zehn Läuferinnen und Läufer der Firma Identica Thielmann, die als erste in die Ergebnisliste rannten. Vom Start hinter der Siegerlandhalle liefen die Mitarbeiter der Lackiererei aus dem Leimbachtal zwei Runden in der nahe Sieg-Arena und wieder zurück. Geschäftsführer Dirk Thielmann hatte nichts am sportlichen Auftritt zu bemängeln. „5,5 km in 51 Minuten waren in Ordnung“, sagte er zufrieden.



Herrliches Wetter begleitet die Läufer beim Auftakt zum 17. AOK-Firmenlauf in Siegen. FOTO: CARSTEN LOOS

Westfälische Rundschau
25.06.2020

Westfälische Rundschau 24.06.2020



Der Bürgermeister gibt den Startschuss

Der 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf ist auf dem Weg. Am Dienstagabend, pünktlich um 19.30 Uhr, schickte Siegens Bürgermeister Steffen Mues (Mitte) die ersten Teilnehmer auf die Reise in den diesmal wegen der Coronavirus-Krise virtuell ausgetragenen Lauf. Der Startschuss ertönte in gebotener Abgeschlossenheit im Schatten der Siegerlandhalle, um eine große

Menschenansammlung zu vermeiden. Über 5000 Sportler haben sich angemeldet. „Ich bin begeistert, dass so viele Menschen mitmachen“, sagte Mues. Die größte Gruppe hat bisher die Universität Siegen (147) gemeldet. Bei der 17. Auflage der größten Laufsport-Veranstaltung in der Region können die Teilnehmer bis zum 10. Juli alleine statt in der großen Grup-

pe die Streckenlänge von mindestens 5,5 km absolvieren, dabei Ort und Uhrzeit selbst bestimmen. „Jeder läuft für sich – und doch laufen im Team alle gemeinsam“, hatte Martin Hoffmann vom Veranstalterbüro „anlauf“ im Vorfeld gesagt. Bis zum letzten Veranstaltungstag am 10. Juli können sich weitere Mitläufer noch anmelden und einsteigen.

TEXT UND FOTO: SONE

Siegerländer Wochen-Anzeiger 27.06.2020

Geist wird weiter getragen

17. AOK-Firmenlauf erfreut sich auch in Corona-Zeiten großer Beliebtheit

Siegen. Der Startschuss zum 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf ist gefallen. Wie immer zählte Landrat Andreas Müller die letzten Sekunden herunter; wie immer ließ Siegens Bürgermeister Steffen Mues pünktlich um 19.30 Uhr die Start-Pistole knallen. Und doch war der Auftakt zum größten Laufsport-Ereignis der Region nicht so wie in den früheren Jahren. Der Lauf ist es aber ja auch nicht.

Wegen der Verhaltens-Regeln aufgrund der Coronavirus-Krise findet der Firmenlauf in diesem Jahr nur virtuell statt, eben nicht vom Bismarckplatz aus in einem Rennen mit 8500 Läufern.

So fand denn auch der Auftakt in der gebotenen Abgeschlossenheit mit nur wenigen Läufern auf dem Parkplatz hinter der Siegerlandhalle statt.

„Jeder läuft für sich, und doch laufen im Team alle gemeinsam“, hatte Organisator Martin Hoffmann vom Veranstalter „anlauf“ im Vorfeld angekündigt und dabei betont: „Virtuell ist die Veranstaltungsform, nicht die Aktivität!“ 17 Tage lang bis zum 10. Juli haben die Firmen-Teams nun die Gelegenheit, in die Ergebnisliste zu laufen.

„Es wird in dieser Zeit jede Menge kleine Firmenläufe in der



Vor dem Start (v.l.): Stadtrat Arne Fries, „Geburtskind“ Dirk Schneider (AOK Nordwest), Maskottchen Jolinchen und Mario Bürger (N-Flow). Foto: cas

Umgebung geben“, freute sich Hoffmann. 5000 Menschen haben sich zur 17. Auflage angemeldet. Allein in den Tagen vor dem Startschuss waren noch über 100 Meldungen bei Hoffmann eingegangen. Und bis zum Finaltag können Läufer weiterhin einsteigen.

„Ich bin total begeistert, dass so viele Menschen mitmachen“, sagte Bürgermeister Mues bei seiner Begrüßung. Die größte Gruppe mit 187 Sportlern hat die Firma Siegenia angemeldet, 147 die Universität Siegen. Die Stadt Siegen will mit 143 Läu-

fern dabei sein, die AWO mit 120. Dirk Schneider vom Titel-Sponsor AOK Nordwest berichtete davon, dass in seinem Firmen-Team Kollegen selbst in Flensburg, Kiel und Paderborn mitmachen würden.

5,5 Kilometer laufen, Ort und Uhrzeit selbst bestimmen: Das aus der aktuellen Situation heraus entwickelte virtuelle Format macht es diesmal möglich.

Landrat Müller erinnerte an die besonderen Umstände in diesem Jahr: Der Corona-Ausbruch in Gütersloh habe gezeigt, dass es „richtig ist, auf große Ver-

anstaltungen zu verzichten“. Müller: „Ich bedanke mich bei den Veranstaltern, dass sie die Regeln akzeptieren.“ Mues lobte derweil Organisator Hoffmann, dass er „die Flinte nicht ins Korn geworfen“ habe.

Als erste rannten übrigens zehn Läuferinnen und Läufer von der Firma Identica Thielmann aus dem Leimbachtal eine selbst gewählte 5,5-km-Strecke. Vom Start hinter der Siegerlandhalle weg waren sie nach zwei Runden durch die nahe Sieg-Arena nach 31 Minuten wieder zurück.

cas



Auch beim „virtuellen“ 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf wird natürlich mit Startnummer gelaufen. Mit dabei ist auch das Team der Siegener Bäckerei Klein. Ihren ganz persönlichen Firmenlauf absolvierten die „Riewekooche Runners“, angeführt von Chef Dennis Klein (499) und fachlich betreut von Multiplikator Martin Fuchs (links) jetzt in der Sieg-Arena in der Eintracht. Foto: Frank Steinseifer

„Nicht ein Wort über Corona...“

SIEGEN SZ beim kleinen Firmenlauf der Bäckerei Klein – 13 „Riewekooche Runners“ auf der Strecke

„Ich muss erst um halb vier auf der Arbeit sein ...“

fst ■ In diesem Jahr ist bekanntlich alles anders. Die Pandemie stoppte den großen Massenstart beim Siegerländer AOK-Firmenlauf und damit auch die eindrucksvollen Fotos vom riesengroßen Läufermeer mit fast 9000 Teilnehmern und tausenden Zuschauern am Streckenrand. Doch weil über 5000 sportive Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den heimischen Unternehmen auch die virtuelle Variante „ihres“ Firmenlaufs mit Begeisterung annehmen, gibt es nun in der Zeit vom 23. Juni bis zum 10. Juli viele „kleine“ Firmenläufe. Zum zweiten Mal nach 2017 ist zum Beispiel die Bäckerei Klein aus Siegen, Familienunternehmen seit 1891 mit derzeit 30 Beschäftigten, mit einem Team dabei. Eigentlich ist es an diesem Abend an der Sieg-Arena noch viel zu heiß für schweißtreibenden Feierabend-sport, doch davon lassen sich die „Riewekooche Runners“ nicht abhalten. Wer als Bäcker in der Backstube ein wenig Hitze nicht verträgt, der ist in dem Job sowieso fehl am Platze.

Bäckermeister Dennis Klein, seit 2010 zusammen mit Senior Karl-Heinz Klein Geschäftsführer, ist sportlich vielfältig unterwegs, als Läufer bei der SG Siegen-Giersberg, Badmintonspieler und seit letztem Jahr auch als Triathlet. Dann übernimmt Multiplikator Martin Fuchs (53) mit der Erfahrung von zwölf Marathonläufen das Coaching. Während er die Startnummern samt Nadeln verteilt, „bitte vorne auf der Brust festmachen“, rät er vor allem den Laufanfängern „es ist warm, läuft langsam und beginnt nicht zu

schnell, dann schafft ihr auch die 5,5 Kilometer.“ Aus der Abteilung Nordic-Walking scherzt Diana Feddersen, „wir haben ja Zeit, ich muss erst um halb vier wieder auf der Arbeit sein.“

Klar, das Bäckerhandwerk und der Verkauf in den Bäckereifilialen ist kein Job für Langschläfer. Auf die Frage, wer denn zum ersten Mal beim Laufen dabei ist, reckt sofort der Hüne mit der Startnummer 501 blitzschnell beide Arme in die Höhe, als müsse er einen Sprungwurf abwehren. „Das sieht man doch wohl, dass ich kein Läufer bin“, lacht das Schwergewicht Naveed Mahmood, vor fast zwei Jahrzehnten Oberliga-Handballtorwart beim TuS Ferndorf. Nach sieben Knie-Operationen und vielen Kilos auf den Rippen ist das Laufen für ihn kein Selbstläufer mehr. Warum er sich das trotzdem antut, bei den „Riewekooche Runners“ mitzumachen, ist für den Kreuztaler Bäckermeister sonnenklar: „Wir sind alle Teamplayer, da bin ich natürlich dabei, auch wenn’s weh tut!“ Teamkapitän Martin Fuchs lacht und plaudert aus: „Er hat sofort gesagt, ihr könnt den Dicken für den Lauf einplanen. Er kann eben auch über sich selbst lachen.“

Auf den letzten Drücker stößt noch Morteza Barbari zu der Laufgruppe. „Du bist aber sicher falsch angezogen“, scherzt Dennis Klein mit seinem Azubi, der wie für einen Winterlauf ausgerüstet mit langer Hose und Laufjacke an den Start geht. Der 20-Jährige ist in Afghanistan geboren, im Irak aufgewachsen und von dort vor ein paar Jahren allein nach Schweden und dann nach Deutschland geflüchtet. „Er ist bei uns im dritten Lehrjahr, sehr hilfsbereit, im Praktischen absolut top, nur mit der Sprache ist es schon

mal etwas schwierig“, erzählt Fuchs. Doch an diesem Abend, beim „kleinen“ Firmenlauf der Firma Klein, gibt es keine Sprachbarrieren, zählt die Sprache der Beine und das tolle Gemeinschaftsgefühl. Und dann laufen sie los, der Chef vorne mit Startnummer 499, die Bäckermeister, Lehrling Barbari, die Verkäuferinnen, begleitet von Calida, einem 45 Kilo schweren schwarzen Russischen Terrier, der auch als Schaaf durchgehen könnte. „Es tut richtig gut nach all den schweren Wochen wieder etwas gemeinsam zu machen und Spaß zu haben“, sagt Martin Fuchs, immerhin hatte der Betrieb Umsatzeinbußen von 30 bis 40 Prozent verkraften müssen.

Trotz der warmen Temperaturen haben dann alle den 5,5 Kilometer langen Lauf am Ende gut überstanden: sowohl die Schnellste, Martin Fuchs’ 15-jährige Tochter Clara als Gastläuferin in 23:17 Minuten – als auch einer der Letzten, Ex-Handballer Naveed Mahmood, der sich nach 44 Minuten im Ziel über den Applaus seiner Arbeitskollegen freut. „Ich hatte mir 45 Minuten vorgenommen, das habe ich geschafft“, sagt er mit Stolz. Und wie sich das für einen Firmenlauf gehört, gibt es zum Abschluss noch eine kleine „Betriebsfeier“ auf dem Parkplatz, mit kalten Getränken, belegten Brötchen und netten Gesprächen fernab des Arbeitsalltags.

In lockerer Runde gibt Chef Dennis Klein die letzten Anweisungen für die kommende Schicht. 2000 Brötchen, die ersten Bleche Pflaumenkuchen. Viel Zeit zum Erholen bleibt nicht. „Wir Bäcker fangen um 1 Uhr schon wieder an, aber egal. Was das Allerschönste am heutigen Abend war“, freut sich Martin Fuchs, „es gab nicht ein Wort über Corona...“



„Leuchtende Fliegenpilze“

An der „sieg-arena“ laufen auch Menschen mit Behinderung ihren „eigenen“ Firmenlauf

Beliebter Lauftreff an jedem Freitagabend.

fst Siegen. „Martin, wir können noch nicht loslaufen. Wir müssen doch erst noch Gymnastik machen, so wie immer“, kommt der Ruf aus der Laufgruppe, die sofort in großes Gelächter ausbricht. In ihren einheitlich feuerroten T-Shirts mit weißem Aufdruck „Wir machen mit. Inklusion läuft!“ sehen sie aus wie ein Feld leuchtender Fliegenpilze in der Sonne. „Da habt ihr natürlich vollkommen Recht“ ruft Martin Hoffmann in die Runde und macht als Übungsleiter des „Lauftreffs Inklusive Begegnung“ die erste Übung mit einem langen Ausfallschritt vor.

Miriam Daub, Julian Manderbach und Carolyn Lelk, Woche für Woche beim Lauftreff immer mit dabei, zeigen ihre Spezialübungen, um vor dem Laufbeginn noch etwas beweglicher zu werden. Das Wetter ist gut, die Stimmung noch besser. Es ist wieder einmal Freitagabend, kurz nach 17.30 Uhr. Der Tag, an dem sich dieser inklusive Lauftreff für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen Woche für Woche an der sieg-arena trifft. Gemein-

sam Sport treiben, laufen oder walken, egal wie alt, egal wie schnell oder langsam und völlig egal, wie groß die körperlichen oder geistigen Einschränkungen sind.

Dieser Freitagabend hat aber auch noch einen ganz besonderen Anlass: 30 Läuferinnen und Läufer die am Projekt „Wir machen mit. Inklusion läuft!“ teilnehmen, absolvieren an der sieg-arena an der Siegener Eintracht im Rahmen des virtuellen Siegerländer AOK-Firmenlaufs ihren ganz individuellen Firmenlauf. Und wie beim „echten“ Firmenlauf auch, so tragen auch bei der „virtuellen“ Variante alle mit Begeisterung ihre Startnummer.

Der Siegerländer AOK-Firmenlauf glänzt mit etlichen Superlativen. Mit bis zu 9000 Startern und tausenden Zuschauern an der Strecke ist der Firmenlauf in der Krönchenstadt nicht nur einer der größten eigenständigen Firmenläufe, er ist zudem der erste klimaneutrale Firmenlauf in Deutschland. Und es gibt noch ein Alleinstellungsmerkmal: Das Thema Inklusion ist beim Lauf in Siegen nicht bloß ein imagerträchtiges Etikett, nach dem Motto „Label drauf und fertig“ – hier wird der Inklusionsgedanke und die Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen an einer sportlichen Großveranstaltung wirklich gelebt.

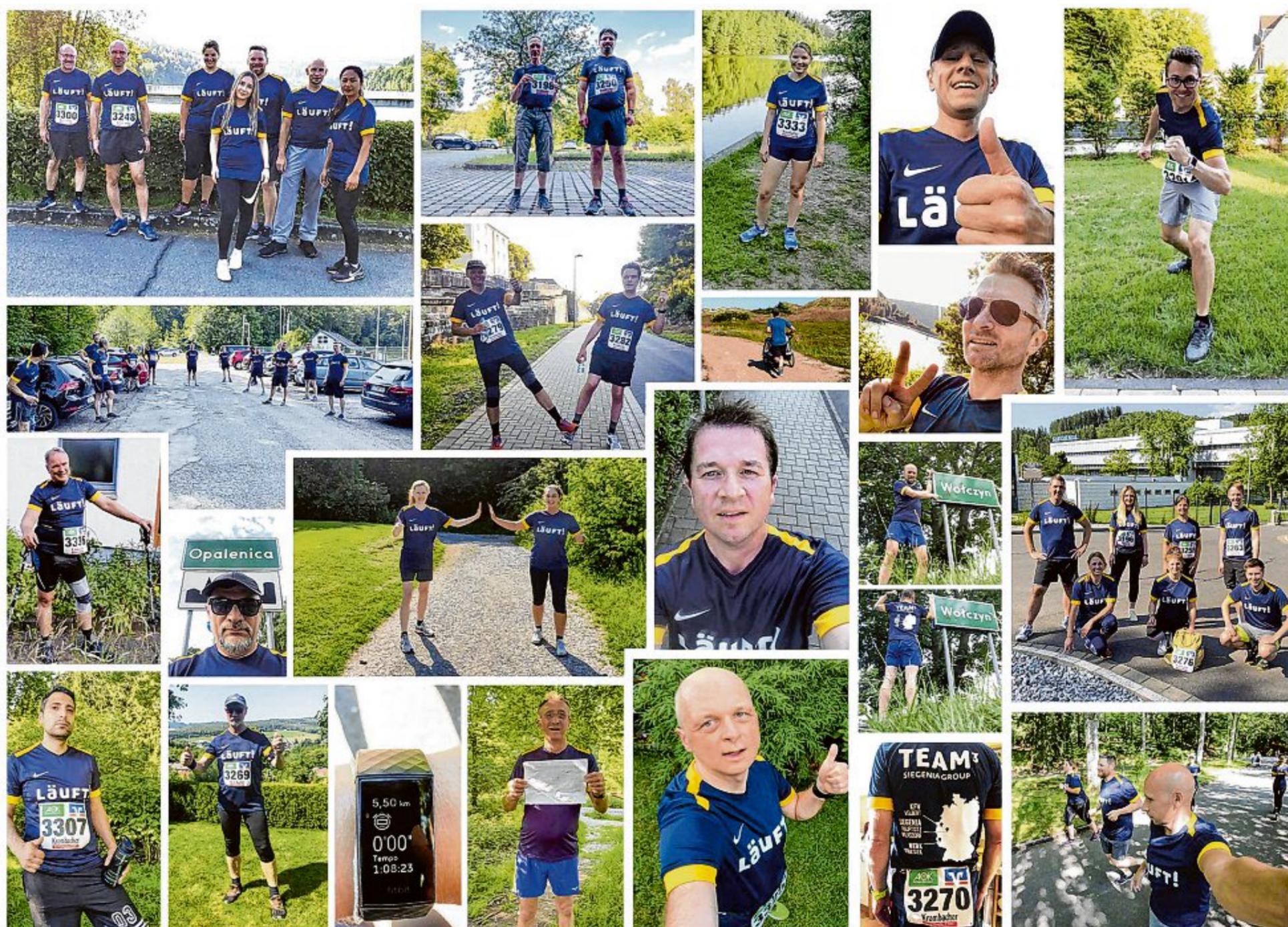
Seit Jahren beschäftigt sich Firmenlauf-Organisator Martin Hoffmann und sein Team mit den Aspekten Barrierefreiheit und Inklusion. „Wir machen mit. Inklusion läuft!“ heißt ein NRW-weites Projekt, das Hoffmann 2019 in Zusammenarbeit mit dem AWO Kreisverbandes Siegen-Wittgenstein/Olpe und unterstützt von der Aktion Mensch ins Leben gerufen hat. Die Idee ist, Laufveranstaltungen für alle Interessierten zu öffnen, körperliche oder kognitive Beeinträchtigungen sollen dabei keine Rolle spielen.

Eigentlich sollte daher der Siegerländer AOK-Firmenlauf 2020 als inklusiver und nun auch barrierefrei Lauf durchgeführt werden. Das Konzept hatte auch die Veranstalter der Firmenläufe in Lüdenscheid, Rheine Erkenschwick und Hamm begeistert – doch dann machte die Corona-Krise einen Strich durch alle Rechnungen. Während andernorts Absage nach Absage kam, hat das Organisationsteam in Siegen bekanntlich das Konzept eines virtuellen Firmenlaufs erarbeitet – mit dem Ergebnis, dass über 5000 Teilnehmer derzeit in den Siegerländer Wäldern, auf Radwegen und um Talsperren ihren eigenen kleinen Firmenlauf absolvieren. Somit ist der virtuelle Firmenlauf

in Siegen auch der einzige im Gebiet des Hauptsponsors AOK NordWest.

Ein „Aus“ kam auch für das Projekt „Wir machen mit. Inklusion läuft!“ nicht in Betracht. Alle Rahmenbedingungen wurden geschaffen, dass eine inklusive Laufgruppe barrierefrei am Siegerländer AOK-Firmenlauf teilnehmen kann. Viel Arbeit für Reiner Bäcker vom Projektbeirat. Prominenten Besuch hatte die Laufgruppe ebenfalls. So drehte Siegens laufbegeisterte Bürgermeister Steffen Mues mit Dr. Ulrich Müller, Kandidat für das Bürgermeisteramt in Kreuztal, sportlich eher beim Tennis, Fußball und Skifahren zu Hause, ein paar lockere Ründchen.

Bäcker und Hoffmann freuten sich vor allem über den Besuch und die Unterstützung von Steffen Mues, der bereits im Jahre 2006, damals noch als Stadtrat, beim ersten Inklusionslauftreff mit dabei war. „Es freut mich, dass es diesen Lauftreff hier in Siegen gibt. Man sieht, wieviel Spaß alle beim Laufen haben - auch heute Abend wieder, hier beim virtuellen Firmenlauf.“ Und dann ging's los, in kleinen Gruppen, immer mit Abstand, mal laufend, mal walkend – vor allem mit viel Freude und Begeisterung. Barrierefrei und inklusiv. Wie jeden Freitagabend an der sieg-arena.



Russland, Polen, Hermeskeil - Siegenia-Gruppe erfand den Firmenlauf neu

Bei „Halbzeit“ des virtuellen AOK-Firmenlaufes steht schon ein „Sieger“ fest: Mit knapp 190 Teilnehmenden stellt die Siegenia-Gruppe gleich zwei neue Rekorde auf: Nie zuvor in der Geschichte des Firmenlaufs hatten sich mehr Siegenia-Mitarbeiter angemeldet, und nie zuvor schloss die in Niederdielfen beheimatete Firmen- gruppe den Wettbewerb als teilnehmer- stärkstes Unternehmen ab. Sebastian Heu- pel aus dem Azubi-Projektteam von Sieg- nia, der bei der Auftaktveranstaltung am 23.

Juni stellvertretend schon den Pokal entge- gengengenommen hatte, freute sich sehr: „Da- durch, dass der Firmenlauf in diesem Jahr nicht räumlich gebunden ist, konnten auch Kolleginnen und Kollegen aus unseren Standorten in Velbert und Hermeskeil teil- nehmen. Selbst aus unseren Niederlassun- gen in Russland und Polen haben wir An- meldungen erhalten. Ein Kollege hat den Lauf sogar während seines Urlaubs in Dä- nemark absolviert, mit Kinderwagen am Strand. Insgesamt waren es fast 70 Laufbe-

geisterte mehr als bislang – das ist ein tolles Ergebnis!“ Unter dem Motto „Siegenia läuft... jeder für sich und trotzdem zusam- men“ hatten die Teilnehmenden der Unter- nehmensgruppe ihre persönliche 5,5-km- Strecke gleich am Auftakttag des Wettbe- werbs absolviert. Innerhalb eines vorab festgelegten Zeitfensters waren sie allein, gemeinsam mit ihrer Familie oder unter Berücksichtigung der Hygiene- und Ab- standsregelungen mit Kolleginnen und Kollegen an den Start gegangen. Dem Auf-

ruf, ein „Beweisfoto“ zu schicken, kamen viele mit Begeisterung nach (Foto). AOK- Firmenlauf-Organisator Martin Hoffmann, der durch Nachmeldungen 5180 Meldun- gen verzeichnete, bestätigte, dass die Sieg- nia-Gruppe hinsichtlich der Teilnehmer- zahl nicht von Platz 1 zu verdrängen sei: „Die haben das einfach umgedreht. Wäh- rend andere auf die virtuelle Variante nicht angesprochen sind, motivierte Siegenia auch viele nicht im Siegerland beheimate- ten Kollegen!“

Foto: Firma



Im Urlaub auf Lanzarote lief die Niederscheldenerin Kathi Schäfers bei den Frauen die Bestzeit über die Firmenlauf-Distanz von 5,5 Kilometern.
Foto: privat



Daumen hoch: Raul Valero Gallegos (Absolute Run Siegen/im Bild) siegte bei den Männern zeitgleich mit Jonas Hoffmann.
Fotos (2): fst

Herzschlag-Finale bei der Firmenlauf-Meisterschaft

SIEGEN „Totes Rennen“ zwischen Raul Valero Gallegos und Jonas Hoffmann in 17:32 Minuten / Kathi Schäfers mit einer Sekunde Vorsprung auf Judith Hacker

fst ■ Spannender hätte der Wettkampf der Leistungsläufer innerhalb des im Corona-Jahr virtuellen Siegerländer AOK-Firmenlaufs 2020 nicht sein können. Erst am vorletzten Tag der insgesamt 17-tägigen ABSOLUTE RUN Firmenlauf-Meisterschaft, die in diesem Jahr erstmals für die Spitzenläufer der Region ausgetragen wurde, war der Wettbewerb entschieden.

Die Läuferinnen und Läufer mussten in einem Sololauf auf einer selbst gewählten Strecke 5,5 Kilometer gegen die Uhr laufen und ihre Leistung mittels einer Laufuhr und App belegen. Bei den Männern galten 23 und bei den Frauen 28 Minuten als Qualifikationszeit. Am Ende lagen die Favoriten vorn – doch wie es dazu kam, dazu hätte auch der Altmeister des Kriminal-

films, Alfred Hitchcock, das Drehbuch nicht besser schreiben können.

Es war die Niederscheldenerin Kathi Schäfers (anlauf Kurse und Training), die gleich am ersten Tag auf ihrer flachen Trainingsstrecke an der sieg-arena mit 21:10 Minuten eine schnelle Zeit vorgelegt hatte. Und weil die Firmenlaufsiegerin der Jahre 2017 und 2018 noch unsicher war, ob

diese Bestmarke am Ende auch zum Sieg bei den Frauen reichen würde, legte sie zehn Tage später im Familienurlaub noch einmal nach. An der Strandpromenade auf Lanzarote lief sie einen Streckenabschnitt von 5,5 Kilometern in 20:22 Minuten.

Bis zum vorletzten Wettkampftag am 9. Juli lag Schäfers vorn, dann musste die Führende um den Sieg zittern, denn mit Judith Hacker (Team Dornseifer) machte sich die Favoritin, die im Vorjahr mit fast einer Minute Vorsprung vor Schäfers den Firmenlauf gewonnen hatte, auf Verfolgungsjagd.

Erst wenige Tage nach überstandener Erkrankung lief die schnelle Schiedsrichterin von Rot-Weiß Hünshorn auf der 400-Meter-Rundbahn alleine einen 5,5-Kilometer-Trainingswettkampf – ihre Laufuhr zeigte dann im Ziel „nur“ 20:23 Minuten an. Um eine Sekunde hatte sie die Bestzeit von Kathi Schäfers verpasst. „Glückwunsch damit an Kathi als Siegerin. Nächstes Jahr batteln wir uns dann hoffentlich wieder auf der richtigen Strecke beim Firmenlauf 2021!“, gratulierte Judith Hacker sportlich fair.

Bei den Männern war der Ausgang sogar noch knapper: Arne Fuchs (SMS group), Läufer der TSG Helberhausen und einer der Ideengeber der Firmenlauf-Meisterschaft, hatte an seinem Wohnort im Süden von Münster eine Punkt-zu-Punkt-Strecke von 5,5 Kilometer mit noch so gerade zulässigem Gefälle von 18 Metern in 18:34 Minuten gelaufen.

Eine Woche lang hielt die Bestmarke, dann kassierte Raul Valero Gallegos (Ab-

solute Run Siegen) die Führungsposition ein. Den eigentlich gar nicht so schnellen, weil mit einigen Anstiegen gespickten Rundkurs an der Breitenbachtalsperre lief er in äußerst starken 17:32 Minuten. Am selben Tag knackte dann auch noch Marco Giese (Team Dornseifer) mit 17:51 Minuten die 18-Minuten-Marke. Doch mit Jonas Hoffmann (Achenbach Buschhütten), Firmenlaufsieger der Jahre 2017, 2018 und 2019, sollte der eigentliche Favorit ja noch auf Bestzeitenjagd gehen. Auch wenn er wenige Tage nach seinem kraftraubenden 10-Kilometer-Straßen-Rennen in Siegburg einen Tempolauf im Rahmen der Firmenlauf-Meisterschaft gar nicht mehr auf dem Programm hatte, stellte er sich dennoch der Herausforderung „Titelverteidigung“.

Am vorletzten Tag der Firmenlauf-Meisterschaft lief Hoffmann sein Solorennen gegen die Uhr ebenfalls an der Breitenbachtalsperre. Seine Uhr blieb bei 17:32 Minuten stehen, auf die Sekunde genau die gleiche Zeit wie sein Trainingskollege Gallegos vier Tage zuvor – ein „totes Rennen“ also.

„Die Firmenlauf-Meisterschaft war in diesem Jahr aufgrund von Corona eine gute Alternative, ich freue mich aber schon auf nächstes Jahr, wenn der Firmenlauf wieder ein richtiger Wettkampf ist“, so Triathlet Hoffmann. Auch wenn die Teilnehmerzahl mit 45 Leistungsläufern durchaus hätte größer ausfallen können, so waren die Organisatoren Martin Hoffmann und Journalist Frank Steinseifer (Laufen57) mit der Premiere der Firmenlauf-Meisterschaft zufrieden.

— ANZEIGE —

VBinSWF.de/crowdfunding

Viele schaffen mehr - Crowdfunding

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir vor Ort alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Sie haben ein gemeinnütziges Projekt im Kopf, Ihnen fehlen aber die finanziellen Mittel? Nutzen Sie unsere Crowdfunding-Plattform vbinswf.viele-schaffen-mehr.de – gemeinsam packen wir es an. Der Clou: Von uns gibt es noch eine Anschubfinanzierung und 5€ pro Spende dazu. Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.

Volksbank
in Südwestfalen eG



Im Eiltempo um die Breitenbachtalsperre: Jonas Hoffmann (Achenbach Buschhütten/im Bild) gewann bei den Männern zeitgleich mit Raul Valero Gallegos.

„Konzept ist aufgegangen“

Virtueller Siegener Firmenlauf stieß auf tolle Resonanz

sz Siegen. Vor einem Vierteljahr sah es noch so aus, als ob es in diesem Jahr keinen AOK-Firmenlauf geben würde. Alle Großveranstaltungen in NRW waren von den Behörden bis Ende August abgesagt, der verschobene Termin 11. September erschien ebenfalls sehr unrealistisch.

anlauf als Veranstalter wollte sich dem allgemeinen Trend von den meisten Firmenläufen jedoch nicht anschließen und das Event alternativlos absagen. Innerhalb kürzester Zeit wurde das Konzept eines virtuellen Firmenlaufs entwickelt. Als virtuell wurde die Veranstaltungsform definiert, nicht die Aktivität! Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten die gewohnte Firmenlauf-Distanz von (mindestens) 5,5 km im Zeitraum vom 23. Juni bis 10. Juli absolvieren, wo und wann immer sie Lust hatten.

Das Konzept ist aufgegangen, das kann man nach 17 Tagen Firmenlauf 2020 sagen. „Von allen Seiten haben wir eine Unterstützung erfahren, Sponsoren, Landrat und Bürgermeister haben die Idee aufgegriffen. Natürlich gab es ein paar Nachfragen, aber alle Partner haben die Veranstaltungsform als einzige Möglichkeit gesehen, in diesem Jahr einen Firmenlauf durchzuführen. Genauso wichtig war aber auch, dass die Idee in den Unternehmen aufgegriffen wurde,“ so Veranstalter Martin Hoffmann in seinem Resümee.

„Zehn bis 20 direkt Beteiligten ein Projekt zu vermitteln und für die Beibehaltung der Unterstützung zu werben, ist eine Sache und man merkt schnell, ob die Idee aufgenommen wird. Aber hunderte Unternehmen zu überzeugen, sich aktiv an einer neuen Veranstaltungsform zu beteiligen, ist noch was anderes. Da haben wir viel Zeit und Energie investiert und es war ganz und gar nicht sicher, ob die Botschaft ankommt.“

Zum Ende des Projekts können Martin Hoffmann und sein Auszubildender Silas Irle ein mehr als zufriedenes Resümee ziehen. Der Siegerländer AOK-Firmenlauf ist bislang der größte eigenständige virtuelle Firmenlauf Deutschlands. Mit 5250 Meldungen aus 350 Unternehmen und Laufteams wurden die Erwartungen weit übertroffen. Wichtiger als Zahlen sind aber für die Firmenlauf-Organisatoren, dass der Geist des Firmenlaufs, der soziale Aspekt des gemeinsamen Laufens und Walkens,

auch in Corona-Zeiten weiter getragen wird.

„Bereits beim Abholen der Startnummern haben wir die gute Stimmung mitgekriegt, viele haben sich dafür bedankt, dass wir nicht abgesagt haben. Wir bekamen teils begeisterte Rückmeldungen aus den Unternehmen. Es hat etliche interne Firmenläufe gegeben, natürlich mit der offiziellen Startnummer, manchmal mit anschließender Betriebsfeier. An der Breitenbach-Talsperre und an der Sieg-Arena war noch nie so viel los. Etliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer, denen es vielleicht in den vergangenen Jahren zu viele Menschen in Weidenau waren, sind sogar erstmals dabei gewesen. Andere hätten wegen Urlaub oder beruflicher Termine am ursprünglichen Termin 23. Juni keine Zeit gehabt und konnten nun den Lauf innerhalb von 17 Tagen absolvieren. Uns liegen Ergebnisse von individuellen Firmenläufen von Flensburg bis zur Zugspitze, von Polen bis zu den Kanaren vor. Alle waren Teil des Firmenlauf-Events, dieser Spirit hat sich durchgezogen“, freut sich Martin Hoffmann.

„Wir haben mit dem diesjährigen AOK-Firmenlauf die Firmenlauf-Grundidee umgesetzt, unser Event hat die Menschen zum Gesundheitssport motiviert. Viele Teams haben etwas Gemeinsames erlebt, der soziale und inklusive Charakter war immer zu spüren und es findet im Herbst auch die geplante Baumspendenaktion statt“, so der Organisator des Laufes.

„Insgesamt kann man sagen, dass wir mit dem Konzept mehr als eine Ersatzveranstaltung durchgeführt haben. Wir haben uns nicht nur den Bedingungen angepasst, sondern nach vorne geschaut und Mut gemacht. Das wir dafür belohnt wurden, freut uns sehr. Deshalb sind wir auch zuversichtlich, was das nächste Jahr angeht. Vielleicht gibt es wieder den traditionellen AOK-Firmenlauf mit 8500 Starterinnen und Startern in Weidenau sowie zusätzlich ein paar hundert Läuferinnen und Läufer und wir haben dann eine fünfstellige Teilnehmerzahl. Und wenn der Firmenlauf nächstes Jahr nicht in gewohnter Form stattfinden wird, entwickeln wir das Konzept von diesem Jahr weiter. Wir sind sicher, den AOK-Firmenlauf und Volksbank-Schülerlauf erfolgreich durch die Corona-Krise zu bringen“, so Hoffmann.



Bestens gelaunt startete das „lustige Südost-Team“ vom Allgemeinen Sozialdienst Siegen am Fuße des Mittelbergs.



„Running Gag“: Die Läufer der Firma Zenith absolvierten einen „Lauf nach Maß“ und hatten dabei jede Menge Spaß. „Wir haben bei einem Lauf selten so gelacht“, schrieben sie nach ihrer Maßarbeit dem Veranstalter. Fotos (2): privat

ABSOLUTE RUN Firmenlauf-Meisterschaft über 5,5 Kilometer

► **Männer** (Qualifikationszeit: 23:00 Minuten): 1. Raúl Valero Gallegos (Absolute Run/Ausdauer-Shop) und Jonas Hoffmann (Achenbach Buschhütten) beide 17:32; 3. Marco Giese (Dornseifer) 17:51; 4. Frederik Wehner (Dornseifer) und Tim Dally (Siegenia Aubi) beide 18:17; 6. Arne Fuchs (SMS group) 18:34; 7. Philipp Heinz (Die Versehrten) 19:26; 8. Florian Schneider (Maschinenfabrik Herkules Hans Thoma) 19:28; 9. Thomas Giese (Dornseifer) 19:29; 10. Andreas Senner (SMS group) 19:30; 11. Christian Becker (Die Versehrten) 19:36; 12. Sebastian Vollmers 19:48; 13. Torben Claudi (beide Berufskolleg Wirtschaft u. Verwaltung) 19:59; 14. Ruben Niemann (Siegenia Aubi) 20:15; 15. Felix Grabolle (Swiss Life Select) 20:23; 16.

Folker Schepp (Georg-Automation) 20:28; 17. David Böhmer (Uni Siegen) 20:24; 18. Markus Plett (anlauf Gästeteam) 20:42; 19. Marcel Graf (Aventum) 20:54; 20. Lukas Steinseifer (Gymnasium auf der Morgenröthe) 20:58; 21. David Nierstenhöfer (anlauf Gästeteam) 21:06; 22. Jan Schreiber (Swiss Life Select) 21:12; 23. Matthias Nebe (AMZ Siegerland) 21:19; 24. Jonas Winkel (Die Versehrten) 21:28; 25. Patrick Loibl (Berufskolleg Wirtschaft u. Verwaltung) 21:32; 26. Martin Tarfeld (anlauf Gästeteam) 21:38; 27. Nikolai Schütze (Swiss Life Select) 22:16; 28. Rüdiger Stahl (Steuermanufaktur) 22:31.

► **Frauen** (Qualifikationszeit: 28:00 Minuten): 1. Kathi Schäfers (anlauf Kurse und Training) 20:22; 2. Judith Hacker (Dornseifer) 20:23; 3. Ste-

fanie Osthoff (Dornseifer) 21:03; 4. Christl Dörschel (Dornseifer) 21:09; 5. Gabi Müller-Scherzant (anlauf-Gästeteam) 23:14; 6. Clara Fuchs (Bäckerei Klein) 23:17; 7. Bianca Senner (Förderverein ev. Kita Abenteuerland) 24:01; 8. Ann-Kathrin Büdenbender (Krombacher Brauerei) 24:11; 9. Melanie Eckhardt (SMS group) 24:20; 10. Vanessa Oster (Kreis Siegen Wittgenstein) 24:30; 11. Antje Schneyer (Berufskolleg Wirtschaft u. Verwaltung) 25:24; 12. Nadine Münchow (Sparkasse Siegen) 25:34; 13. Susanne Hein (SMS group) 25:48; 14. Ingrid Fuchs (Bäckerei Klein) 26:13; 15. Jana Reichel (Uni Siegen) 26:38; 16. Greta Fuchs (Bäckerei Klein) 27:35; 17. Kathleen Zimmer (anlauf Gästeteam) 27:54.

ANZEIGE

Mitglied werden, Gesundheitsbudget erhalten

Für Osteopathie, professionelle Zahnreinigungen, zusätzliche Leistungen in der Schwangerschaft, Impfungen und z. B. nicht verschreibungspflichtige homöopathische Arzneimittel. Wir übernehmen 80 %, bis 500 EUR pro Kalenderjahr. Bei Zahnreinigungen 2-mal bis zu 50 EUR.

Jetzt zur AOK NordWest wechseln! aok.de/nw/mitglied-werden

VOLLE ENERGIE BEIM FIRMLAUF.

Wir sind offizieller Energiepartner des Siegerländer Firmenlaufs. Mit unserem Naturstrom aus reiner Wasserkraft wird Ihre Energieversorgung zu einer sauberen Sache. Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Siegerländer Firmenlaufs viel Spaß und eine gute Zeit.

SVB.
Bringt Energie in unser Leben.

www.svb-siegen.de

Beeindruckendes Resümee

Virtueller AOK-Firmenlauf fand mit 5250 Meldungen großen Anklang

Siegen. Vor einem viertel Jahr sah es noch so aus, als ob es in diesem Jahr keinen AOK-Firmenlauf geben würde. Alle Großveranstaltungen in NRW waren von den Behörden bis Ende August abgesagt und der verschobene Termin am 11. September erschien ebenfalls sehr unrealistisch.

anlauf als Veranstalter wollte sich dem allgemeinen Trend von den meisten Firmenläufen jedoch nicht anschließen und das Event alternativlos absagen. Innerhalb kürzester Zeit wurde das Konzept eines virtuellen Firmenlaufs entwickelt und allen aktiv Beteiligten, d.h. Sponsoren, Partnern, Vertretern der Verwaltung und Politik, vorgestellt.

Das neue Format des virtuellen Firmenlaufs wollte die Läuferinnen und Läufer dort zum Laufen motivieren, wo sie leben und arbeiten. Als virtuell wurde die Veranstaltungsform definiert, nicht die Aktivität! Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten die gewohnte Firmenlauf-Distanz von (mindestens) 5,5 km im Zeitraum vom 23. Juni bis 10. Juli absolvieren, wo und wann immer sie Lust hatten.

Das Konzept ist aufgegangen, das kann man nach 17 Tagen Firmenlauf 2020 sagen. „Von allen Seiten haben wir eine Unterstützung erfahren, Sponsoren, Landrat und Bürgermeister haben

die Idee aufgegriffen. Natürlich gab es ein paar Nachfragen, aber alle Partner haben die Veranstaltungsform als einzige Möglichkeit gesehen, in diesem Jahr einen Firmenlauf durchzuführen. Genauso wichtig war aber auch, dass die Idee in den Unternehmen aufgegriffen wurde“, so Veranstalter Martin Hoffmann in seinem Resümee. „10 bis 20 direkt Beteiligten ein Projekt zu vermitteln und für die Beibehaltung der Unterstüt-

zung zu werben, ist eine Sache und man merkt schnell, ob die Idee aufgenommen wird. Aber hunderte Unternehmen zu überzeugen, sich aktiv an einer neuen Veranstaltungsform zu beteiligen, ist noch was anderes. Da haben wir viel Zeit und Energie investiert und es war ganz und gar nicht sicher, ob die Botschaft ankommt.“ Zum Ende des Projekts können Martin Hoffmann und sein Auszubildender Silas Irle ein sehr posi-

tives Fazit ziehen. Der Siegerländer AOK-Firmenlauf ist bislang der größte eigenständige virtuelle Firmenlauf Deutschlands. Mit 5250 Meldungen aus 350 Unternehmen und Laufteams wurden die Erwartungen weit übertroffen. Wichtiger als Zahlen sind aber für die Firmenlauf-Organisatoren, dass der Geist des Firmenlaufs, der soziale Aspekt des gemeinsamen Laufens und Walkens, auch in Corona-Zeiten weiter getragen wird.

Firmenlauf-Events, dieser Spirit hat sich durchgezogen. Wir haben mit dem diesjährigen AOK-Firmenlauf die Firmenlauf-Grundidee umgesetzt, unser Event hat die Menschen zum Gesundheitssport motiviert, viele Teams haben etwas Gemeinsames erlebt, der soziale und inklusive Charakter war immer zu spüren und es findet im Herbst auch die geplante Baumspendenaktion statt“, sagt Organisator Martin Hoffmann.

„Insgesamt kann man sagen, dass wir mit dem diesjährigen Konzept mehr als eine Ersatzveranstaltung durchgeführt haben. Wir haben uns nicht nur den Bedingungen angepasst, sondern nach vorne geschaut und Mut gemacht. Dass wir dafür belohnt wurden, freut uns sehr. Deshalb sind wir auch zuversichtlich, was das nächste Jahr angeht. Vielleicht gibt es wieder den traditionellen AOK-Firmenlauf, mit 8500 Starterinnen und Startern in Weidenau sowie zusätzlich ein paar hundert Läuferinnen und Läufern und wir haben dann eine fünfstellige Teilnehmerzahl. Und wenn der Firmenlauf nächstes Jahr nicht in gewohnter Form stattfinden wird, entwickeln wir das Konzept von diesem Jahr weiter.“

Wir sind sicher, den AOK-Firmenlauf und Volksbank-Schülerlauf erfolgreich durch die Corona-Krise zu bringen“, zeigt sich Firmenlauf-Organisator Martin Hoffmann optimistisch.



Erstmals nahmen Firmenlauf-Organisator Martin Hoffmann und seine Frau Renate, hier mit den Hunden Jonny und Emil, gemeinsam am Siegerländer AOK-Firmenlauf teil. Sie traten für das Team „Wir machen mit. Inklusion läuft!“ an.
Foto: privat

„Bereits beim Abholen der Startnummern haben wir die gute Stimmung mitgekriegt, viele haben sich dafür bedankt, dass wir nicht abgesagt haben. Wir bekamen teils begeisterte Rückmeldungen aus den Unternehmen. Es hat etliche interne Firmenläufe gegeben, natürlich mit der offiziellen Startnummer, manchmal mit anschließender Betriebsfeier. An der Breitenbachtalsperre und an der sieg-arena war noch nie so viel los. Etliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer, denen es vielleicht in den vergangenen Jahren zu viele Menschen in Weidenau waren, sind sogar erstmals dabei gewesen. Andere hätten wegen Urlaub oder beruflicher Termine am ursprünglichen Termin 23. Juni keine Zeit gehabt und konnten nun den Lauf innerhalb von 17 Tagen absolvieren. Uns liegen Ergebnisse von individuellen Firmenläufen von Flensburg bis zur Zugspitze, von Polen bis zu den Kanaren vor. Alle waren Teil des

„Virtueller“ Firmenlauf ein großer Erfolg 5250 Meldungen aus über 300 Firmen

Siegerland. Vor einem viertel Jahr sah es noch so aus, als ob es in diesem Jahr keinen AOK-Firmenlauf geben würde. Alle Großveranstaltungen in NRW waren bis Ende August abgesagt. anlauf als Veranstalter wollte sich dem allgemeinen Trend jedoch nicht anschließen und das Event alternativlos absagen. Innerhalb kürzester Zeit wurde das Konzept eines virtuellen Firmenlaufs entwickelt und allen aktiv Beteiligten vorgestellt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten die gewohnte Firmenlauf-Distanz von 5,5 Kilometer im Zeitraum vom 23. Juni bis 10. Juli absolvieren.

Überzeugungsarbeit geleistet

Das Konzept ist aufgegangen, das kann man nach 17 Tagen Firmenlauf 2020 sagen. „Von allen Seiten haben wir Unterstützung erfahren, Sponsoren, Landrat und Bürgermeister haben die Idee aufgegriffen. Natürlich gab es ein paar Nachfragen, aber alle Partner haben die Veranstaltungsform als einzige Möglichkeit gesehen, in diesem Jahr einen Firmenlauf durchzuführen. Genauso wichtig war aber auch, dass die Idee in den Unternehmen aufgegriffen wurde,“ so Veranstalter Martin Hoffmann in seinem Resümee. „10 bis 20 direkt Beteiligten ein Projekt zu vermitteln und für die Beibehaltung der Unterstützung zu werben, ist eine Sache und man merkt schnell, ob die Idee aufgenommen wird. Aber hunderte Unternehmen zu überzeugen, sich aktiv an einer neuen Veranstaltungsform zu beteiligen, ist noch was anderes.“



Voller Erfolg: Der „virtuelle“ AOK-Firmenlauf 2020. FOTO: CARSTEN LOOS

Zum Ende des Projekts können Martin Hoffmann und sein Auszubildender Silas Irle ein sehr positives Fazit ziehen. Der Siegerländer AOK-Firmenlauf ist bislang der größte eigenständige virtuelle Firmenlauf Deutschlands. Mit 5.250 Meldungen aus 350 Unternehmen und Laufteams wurden die Erwartungen weit übertroffen. Wichtiger als Zahlen sind aber für die Firmenlauf-Organisatoren, dass der Geist des Firmenlaufs, der soziale Aspekt des gemeinsamen Laufens und Walkens, auch in Corona-Zeiten weiter getragen wird.

„Bereits beim Abholen der Startnummern haben wir die gute Stimmung mitgekriegt, viele haben sich dafür bedankt, dass wir nicht abgesagt haben. Wir bekamen teils begeisterte Rückmeldungen aus den Unternehmen. An der Breitenbachtalsperre und an der sieg-arena war noch nie so viel los. Etliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer, denen es vielleicht in den vergangenen Jahren zu viele Menschen in Weidenau waren, sind sogar erstmals dabei gewesen. Andere hätten wegen Urlaub oder beruflicher Termine ursprünglich keine Zeit gehabt und konnten nun den Lauf innerhalb von 17 Tagen absolvieren. Uns liegen Ergebnisse von individuellen Firmenläufen von Flensburg bis zur Zugspitze, von Polen bis zu den Kanaren vor“, sagt Martin Hoffmann.

Pokale für die Schnellsten

Siegerehrung der besten Firmenlauf-Teams diesmal am :anlauf-Büro



Die schnellsten Laufteams des 17. Siegerländer AOK-Firmenlaufs wurden in diesem Jahr am :anlauf-Büro Bahnhof Eintracht geehrt. Foto: :anlauf

sz **Siegen.** Über 5000 Läufer von rund 300 Unternehmen nahmen auch ohne Massenstart am Weidenauer Bismarckplatz am Siegerländer AOK-Firmenlauf teil. Vom 23. Juni bis 10. Juli konnte an jedem Ort zu jeder Zeit gelaufen werden. Wie immer stand der Spaß im Mittelpunkt, aber es gab auch besonders schnelle Starter, die mit ihren Teams um

die Plätze liefen. Die Siegerehrung der besten Teams fand diesmal an ungewöhnlicher Stätte am :anlauf-Büro am Bahnhof Eintracht statt.

Peter Dornseifer und die Maskottchen der Hauptsponsoren, das Jolinchen der AOK und der Volksbank „Mike“, übergaben Pokale und kleine Präsente. – Die Ergebnisse im Überblick:

► **Frauen: Firmenwertung:** 1. Volksbank in Südwestfalen eG 1:26:35 Std. (Team Voba Runners mit Nadine Weber, Vanessa Voogd, Marina Leers); 2. Sparkasse Siegen 1:27:39 Std. (Team rotRunners mit Nadine Münchow, Lisa Hess, Michèle Wallmeroth); 3. Berufskolleg AHS 1:33:16 Std. (Team Berufskolleg AHS mit Meike Korstian, Johanna Maag, Carmen Höpfner) ■ **Offene Klasse:** 1. Freizeitpark Obernautal Netphen GmbH 1:24:26 Std. (Team N-Flow mit Jennifer Meyer, Annabel Roth, Lea Holighaus).

► **Männer: Firmenwertung:** 1. Siegenia-Aubi KG 1:00:07 Std. (Team Siegenia mit Tim Dally, Ruben Niemann, Dominik Schmidt); 2. Berufskolleg Wirtschaft und Verwaltung 1:00:30 Std. (Team Europaschule mit Sebastian Vollmers, Torben Claudi, Tim Taplick); 3. Der Ausdauer-Shop 1:02:44 Std. (Team Absolute Runner mit Raúl Vallero Gallegos, Daniel Bätzing, Malte Köhn) ■ **Offene Klasse:** 1. Sauerlandfrische Dornseifer GmbH & Co. KG 1:02:30 Std. (Team Sauerlandfrische Dornseifer mit Frederik Wehner, Christopher Stötzel, Markus Daub).

► **Mixed: Firmenwertung:** 1. SMS group GmbH 1:06:50 Std. (Team Zahlenläufer mit Andreas Senner, Andreas Hoffrichter, Melanie Eckhardt); 2. ifm solutions gmbh 1:10:45 Std. (Team Gipfelstürmer mit Jonas Faulenbach, Carl Philip Heising, Dorothea Pieck); 3. HLB Hessenbahn GmbH 1:11:15 Std. (Team HLB runner mit Enrico Riedel, Bürüce Nayir, Dennis Tröller) ■ **Offene Klasse:** 1. Freizeitpark Obernautal Netphen GmbH 1:04:07 Std. (Team N-Flow mit Björn Sauer, Louisa Maria Sauter, Johann Klaus).

Westfälische Rundschau 01.10.2020



Pokale und Präsente für die Schnellsten beim Firmenlauf

Bekanntlich war in diesem Jahr beim Siegerländer AOK-Firmenlauf alles anders: Statt eines Massenstarts auf dem Bismarckplatz konnte vom 23. Juni bis 10. Juli an jedem Ort zu jeder Zeit gelaufen werden. Über 5000 Läuferinnen und Läufer aus rund 300 Unternehmen und Teams nahmen teil. Egal ob siegen-arena,

Breitenbachtalsperre oder auf Sportplätzen, einzeln oder in Teams wurde die 5,5 km-Distanz absolviert. Obligatorisch wurden die Zeiten der schnellsten Mannschaften überprüft (bei den Top-Leuten mit App-Nachweis), ebenfalls mussten die Multiplikatoren die Korrektheit bestätigen. Die Siegerehrung der schnellsten

Teams wurde diesmal von der Dornseifer-Filiale Leimbachstraße vor das :anlauf-Büro Bahnhof Eintracht verlegt. Peter Dornseifer und die Maskottchen der Hauptsponsoren, das AOK-Jolinchen und „Mike“ von der Volksbank, übernahmen die Ehrung mit Pokalen und kleinen Präsente. **Ergebnisse siehe rechts**



Siegerehrung der schnellsten Teams beim 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf 2020

28. September 2020



(wS/red) Siegen 29.09.2020 | Pokale für die schnellsten Firmenlauf-Teams 2020. Bekanntlich war in diesem Jahr beim Siegerländer AOK-Firmenlauf alles anders: Statt einem Massenstart am Bismarckplatz in Siegen Weidenau, mit über 8.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, konnte vom 23. Juni bis 10. Juli an jedem Ort zu jeder Zeit gelaufen werden. Und davon wurde rege Gebrauch gemacht. Über 5.000 Läuferinnen und ...

Weiterlesen >

Resümee 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf

14. Juli 2020



(wS/red) Siegen-Wittgenstein 14.07.2020 | Resümee 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf 2020. Vor einem viertel Jahr sah es noch so aus, als ob es in diesem Jahr keinen AOK-Firmenlauf geben würde. Alle Großveranstaltungen in NRW waren von den Behörden bis Ende August abgesagt und der verschobene Termin 11. September erschien ebenfalls sehr unrealistisch. :anlauf als Veranstalter wollte sich dem allgemeinen Trend von den ...

Weiterlesen >

SIEGENIA erhält Auszeichnung als teilnehmerstärkstes Unternehmen beim Siegerländer AOK-Firmenlauf

29. Juni 2020



(wS/red) Siegen 29.06.2020 | SIEGENIA läuft! Rekordteilnahme am Siegerländer AOK-Firmenlauf. Verzeichnet mit knapp 190 Teilnehmenden stellte die SIEGENIA GRUPPE beim diesjährigen Siegerländer AOK-Firmenlauf gleich zwei neue Rekorde auf: Nie zuvor in der Geschichte des Firmenlaufs hatten sich mehr Mitarbeitende zu der Veranstaltung angemeldet, und nie zuvor schloss SIEGENIA den Wettbewerb als teilnehmerstärkstes Unternehmen ab. Sebastian Heupel aus dem Azubi-Projektteam von ...

Weiterlesen >

Start zum 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf am 23. Juni 2020

24. Juni 2020



(wS/red) Siegen 24.06.2020 | Start zum 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf. Auch der diesjährige AOK-Firmenlauf ist wieder die größte Breitensportveranstaltung Südwestfalens. Aber bekanntlich ist 2020 alles anders. Zum Startschuss trafen sich am ursprünglichen Firmenlaufabend, dem 23. Juni, nicht fast 10.000 Menschen auf dem Bismarckplatz, sondern 60 Vertreter von Politik, Verwaltung, Sponsoren, Kooperationspartnern und Medienvertretern hinter der Siegerlandhalle. Jenseits der Öffentlichkeit hatte das ...

Weiterlesen >

Ausgabe der Firmenlauf-Startunterlagen

18. Juni 2020



(wS/red) Siegen-Wittgenstein 18.06.2020 | Ausgabe der Firmenlauf-Startunterlagen. Der 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf findet statt, aber nur anders, als in den vergangenen Jahren. Auf den Startschuss am 23. Juni warten fast 5.000 Läuferinnen und Läufer aus über 300 Unternehmen und Laufteams. Diese beeindruckende Meldezahl liegt vor und das, obwohl alle Großveranstaltungen seit März abgesagt wurden und auch in den nächsten Monaten nicht ...

Weiterlesen >

Die Schnellsten aus dem Siegerland gesucht. AOK-Firmenlauf in diesem Jahr mit Meisterschaft

29. Mai 2020



(wS/red) Siegen-Wittgenstein 29.05.2020 | Trotz Corona, wir arbeiten daran, dass es wieder ein gutes Jahr für den Siegerländer AOK-Firmenlauf wird. Die Corona-Pandemie sorgt nicht nur für Absagen von Laufveranstaltungen – sie ist auch eine Chance für neue Veranstaltungsformate. Im Rahmen des Virtuellen 17. Siegerländer AOK-Firmenlaufs 2020 gibt es nun eine Premiere: :anlauf Siegen und das Laufportal Laufen57.de organisieren die erste ...

Weiterlesen >

Neuer Termin: 8. Siegerländer Volksbank-Schülerlauf & 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf

8. April 2020



(wS/red) Siegen 06.04.2020 | Schülerlauf und Firmenlauf am 11. September. Der neue Termin der zwei größten Breitensportveranstaltungen Südwestfalens mit rund 15.000 Aktiven steht. Weitere Anmeldungen möglich. Der 8. Siegerländer Volksbank-Schülerlauf und der 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf finden am Freitag, 11. September statt. Nach der Verschiebung vom 23. Juni gab Organisator Martin Hoffmann damit den Plan B

bekannt. Wie viele andere Sport- ...

Weiterlesen >

Start in das Schülerlauf- und Firmenlaufjahr 2020

5. Februar 2020



(wS/red) Siegen 05.02.2020 | Schülerlauf und Firmenlauf 2020 in den Startlöchern – 10.000 Bäume und barrierefrei. In der Volksbank in Südwestfalen wurde der gemeinsame Startschuss zu den zwei größten Sportevents der Region mit insgesamt rund 15.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern gegeben. Beide Events finden am Dienstag, 23. Juni 2020 statt. Der Termin fällt erneut in ein Fußball-Großereignis, denn an dem Mittwochstermin ...

Weiterlesen >



Swiss Life Select beim virtuellen Siegerländer Firmenlauf

18. Juli 2020 & von [Swiss Life Select](#)

Der 17. Siegerländer Firmenlauf wird dieses Jahr vom 23. Juni bis zum 10. Juli ausgetragen. Unter dem Motto „Wir laufen weiter – mach mit!“ haben die Firmen in dieser Zeit...

MEHR LESEN



Start zum 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf

26. Juni 2020 & von [anlauf](#)

Auch der diesjährige AOK-Firmenlauf ist wieder die größte Breitensportveranstaltung Südwestfalens. Aber bekanntlich ist 2020 alles anders. Zum Startschuss trafen sich am ursprünglichen Firmenlaufabend, dem 23. Juni, nicht fast 10.000 Menschen...

MEHR LESEN



Die Schnellsten aus dem Siegerland gesucht. AOK-Firmenlauf in diesem Jahr mit Meisterschaft

5. Juni 2020 & von [anlauf](#)

Die Corona-Pandemie sorgt nicht nur für Absagen von Laufveranstaltungen – sie ist auch eine Chance für neue Veranstaltungsformate. Im Rahmen des Virtuellen 17. Siegerländer AOK-Firmenlaufs 2020 gibt es nun eine...

MEHR LESEN



Schülerlauf und Firmenlauf am 11. September

4. April 2020 & von [anlauf](#)

Der neue Termin der zwei größten Breitensportveranstaltungen Südwestfalens mit rund 15.000 Aktiven steht. Weitere Anmeldungen möglich. Der 8. Siegerländer Volksbank-Schülerlauf und der 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf finden am Freitag, 11. September...

MEHR LESEN



Schülerlauf und Firmenlauf 2020 in den Startlöchern – 10.000 Bäume und barrierefrei

14. Februar 2020 & von [anlauf](#)

In der Volksbank in Südwestfalen wurde der gemeinsame Startschuss zu den zwei größten Sportevents der Region mit insgesamt rund 15.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, gegeben. Beide Events finden am Dienstag, 23...

MEHR LESEN



Siegerländer AOK-Firmenlauf
@Siegerlaender.Firmenlauf

- Startseite
- Veranstaltungen
- Bewertungen
- Info

17. Siegerländer AOK-Firmenlauf

SIEGERLAND VIRTUAL RUN 2020

präsentiert von **Volksbank in Südwestfalen eG**

„Wir laufen weiter - mach mit!“

23. JUNI - 10. JULI

Performance deines Beitrags

5.459 Erreichte Personen

178 Reaktionen, Kommentare und geteilte Inhalte

164	65	99
Geteilt mit	Zu einem Beitrag	Zu geteilten Inhalten
2	2	0
Wird	Zu einem Beitrag	Zu geteilten Inhalten
1	0	1
Während	Zu einem Beitrag	Zu geteilten Inhalten
5	1	4
Kommentare	Zum Beitrag	Zu geteilten Inhalten
6	6	0
Gewisse Inhalte	Zum Beitrag	Zu geteilten Inhalten

1.120 Klicks auf Beiträge

786	0	334
Fotoschritte	Link-Klicks	Andere Klicks

NEGATIVES FEEDBACK

0	0	0
Beitrag verbergen	Alle Beiträge verbergen	Als Spam melden
0	0	0
Als Spam melden	Seite gefällt mir nicht mehr	

Die meisten Statistiken sind nicht mehr aktuell und entsprechen nicht den Angaben in den Beiträgen.

Sportveranstaltung in Siegen

Siegerländer AOK-Firmenlauf
Gepostet von Martin Hoffmann · 5. Mai

Fit für den AOK-Firmenlauf

Wir starten heute mit einem Video-Kurs für Laufanfänger und Interessierte. Zum Video: https://youtu.be/g148BP..._FKG

Am Montag gibt es News zur Veranstaltung. Ab 15:00 Uhr streamen wir u.a. hier an dieser Stelle unsere Pressekonferenz (die natürlich in kleinstmöglicher Runde stattfindet).
Bleibt gespannt!

Siegerländer AOK-Firmenlauf Mehr dazu

Performance deines Beitrags

4.283 Erreichte Personen

106 Reaktionen, Kommentare und geteilte Inhalte

77	30	47
Geteilt mit	Zum Beitrag	Zu geteilten Inhalten
2	1	1
Kommentare	Zum Beitrag	Zu geteilten Inhalten
27	24	3
Gewisse Inhalte	Zum Beitrag	Zu geteilten Inhalten

302 Klicks auf Beiträge

36	62	204
Fotoschritte	Link-Klicks	Andere Klicks

NEGATIVES FEEDBACK

1	1	0
Beitrag verbergen	Alle Beiträge verbergen	Als Spam melden
0	0	0
Als Spam melden	Seite gefällt mir nicht mehr	

Die meisten Statistiken sind nicht mehr aktuell und entsprechen nicht den Angaben in den Beiträgen.

Performance deines Beitrags

9.389 Erreichte Personen

3.313 3-sekündige Videowahrheit

129 Reaktionen, Kommentare und geteilte Inhalte

68	56	12
Geteilt mit	Zu einem Beitrag	Zu geteilten Inhalten
17	17	0
Wird	Zu einem Beitrag	Zu geteilten Inhalten
3	2	1
Hilft	Zu einem Beitrag	Zu geteilten Inhalten
3	3	0
Wird	Zu einem Beitrag	Zu geteilten Inhalten
7	5	2
Während	Zu einem Beitrag	Zu geteilten Inhalten

Siegerländer AOK-Firmenlauf
Gepostet von Silas Irie · 26. Mai

Wir haben heute Stefan Mues, Bürgermeister der Stadt Siegen, bei seinem Training für den 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf getroffen. Die Stadtverwaltung der Universitätsstadt Siegen plant die Teilnahme am diesjährigen Firmenlauf mit über 100 Laufteams und Laufern.

Weitere Infos und Anmeldung unter: www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de

Bürgermeister Stefan Mues beim Training

Performance deines Beitrags

6.726 Erreichte Personen

3.440 3-sekündige Videowahrheit

171 Reaktionen, Kommentare und geteilte Inhalte

150	39	111
Geteilt mit	Zu einem Beitrag	Zu geteilten Inhalten
1	0	1
Während	Zu einem Beitrag	Zu geteilten Inhalten
8	0	8
Kommentare	Zum Beitrag	Zu geteilten Inhalten
12	12	0
Gewisse Inhalte	Zum Beitrag	Zu geteilten Inhalten

1.038 Klicks auf Beiträge

96	43	999
Klicks zur Adaption	Link-Klicks	Andere Klicks

NEGATIVES FEEDBACK

1	0	0
Beitrag verbergen	Alle Beiträge verbergen	

Performance deines Beitrags

4.714 Erreichte Personen

128 Reaktionen, Kommentare und geteilte Inhalte

85	36	49
Geteilt mit	Zu einem Beitrag	Zu geteilten Inhalten
1	0	1
Wird	Zu einem Beitrag	Zu geteilten Inhalten
1	1	0
Während	Zu einem Beitrag	Zu geteilten Inhalten
20	10	10
Kommentare	Zum Beitrag	Zu geteilten Inhalten
21	20	1
Gewisse Inhalte	Zum Beitrag	Zu geteilten Inhalten

572 Klicks auf Beiträge

149	0	423
Fotoschritte	Link-Klicks	Andere Klicks

NEGATIVES FEEDBACK

1	0	0
Beitrag verbergen	Alle Beiträge verbergen	Als Spam melden
0	0	0
Als Spam melden	Seite gefällt mir nicht mehr	

Die meisten Statistiken sind nicht mehr aktuell und entsprechen nicht den Angaben in den Beiträgen.

Seitenabonnenten insgesamt: 2.520



Deine Fans Deine Abonnenten Erreichte Personen

Die Personen, die deine Seite abonnieren haben. Bei diesem Wert handelt es sich um eine Schätzung.

Frauen	55% Deine Abonnenten	0,12%	4%	18%	14%	10%	5%	2%
Männer	45% Deine Abonnenten	0,21%	2%	12%	10%	9%	2%	

Land	Deine Abonne...	Stadt	Deine Abonne...	Sprache	Deine Abonne...
Deutschland	2.520	Siegen	1.203	Deutsch	2.294

Siegerländer AOK-Firmenlauf
Gepostet von Martin Hoffmann · 9. Juli

Der ganz besondere AOK Firmenlauf 2020! Feuerwehrmann Udo Steuber lief die 5,5km des diesjährigen Firmenlaufs auf der Feuer- und Rettungswache Siegen. Die Stadt Siegen ist in diesem Jahr übrigens mit dem Rekordergebnis von 147 Laufteams und Laufern dabei. Glückwunsch der Multiplikatoren Pia Irie und Danke für das Engagement!

Siegerländer AOK-Firmenlauf
Gepostet von Silas Irie · 23. Juni

[Bei auch die virtuell und LIVE dabei!]
Am 23. Juni wird um 19.30 Uhr der Startschuss für den 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf gegeben.

[Der Startschuss wird symbolisch unter Ausschuss der Öffentlichkeit gegeben, wir freuen uns umso mehr euch alle nächstes Jahr wieder an der Startlinie zu sehen!]

Startschuss 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf

Siegerländer AOK-Firmenlauf
Gepostet von Silas Irie · 27. März

AOK-Firmenlauf 2020 im September

Der 17. Siegerländer AOK Firmenlauf findet im September statt. Die Verschiebung der ursprünglich für den 23. Juni geplanten größten Breitensportveranstaltung Südwestfalens ist eine logische Entscheidung auf die momentane Entwicklung.

Nächste Woche werden wir den Alternativtermin bekannt geben. Natürlich hoffen wir, den Firmenlauf in einem knappen halben Jahr durchführen zu können. Unsere Vorbereitungsarbeiten laufen somit weiter und die Maßnahmen werden angepasst.

Wir bedanken uns bei den Sponsoren für die Unterstützung und den Multiplikatoren für ihr bisheriges Engagement.

Des AOK-Firmenlauf Organisationsteam



siegerlaender_firmenlauf

Profil bearbeiten



84 Beiträge

784 Abonnenten

203 abonniert

Siegerländer AOK-Firmenlauf

größte Breitensportveranstaltung Südwestfalens

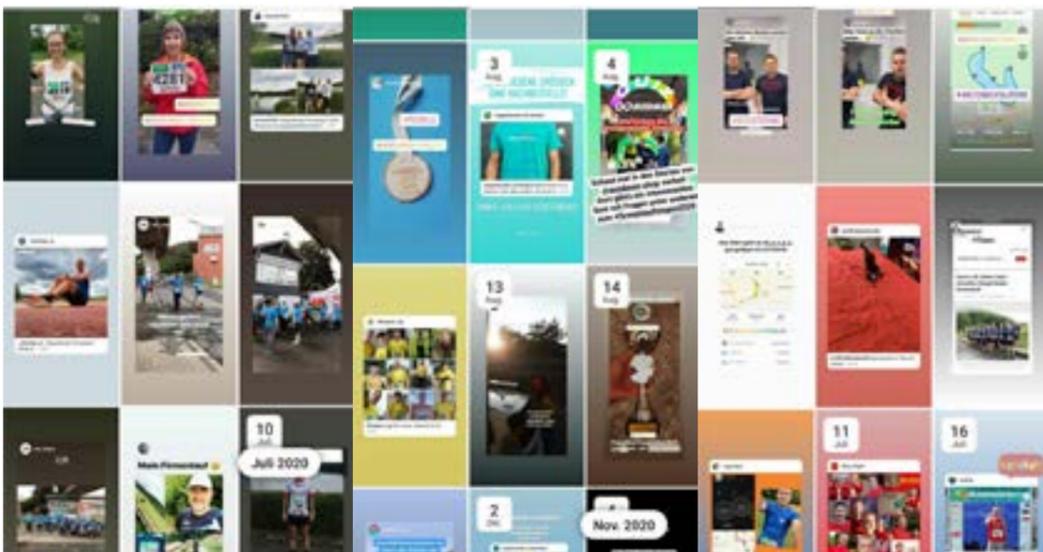
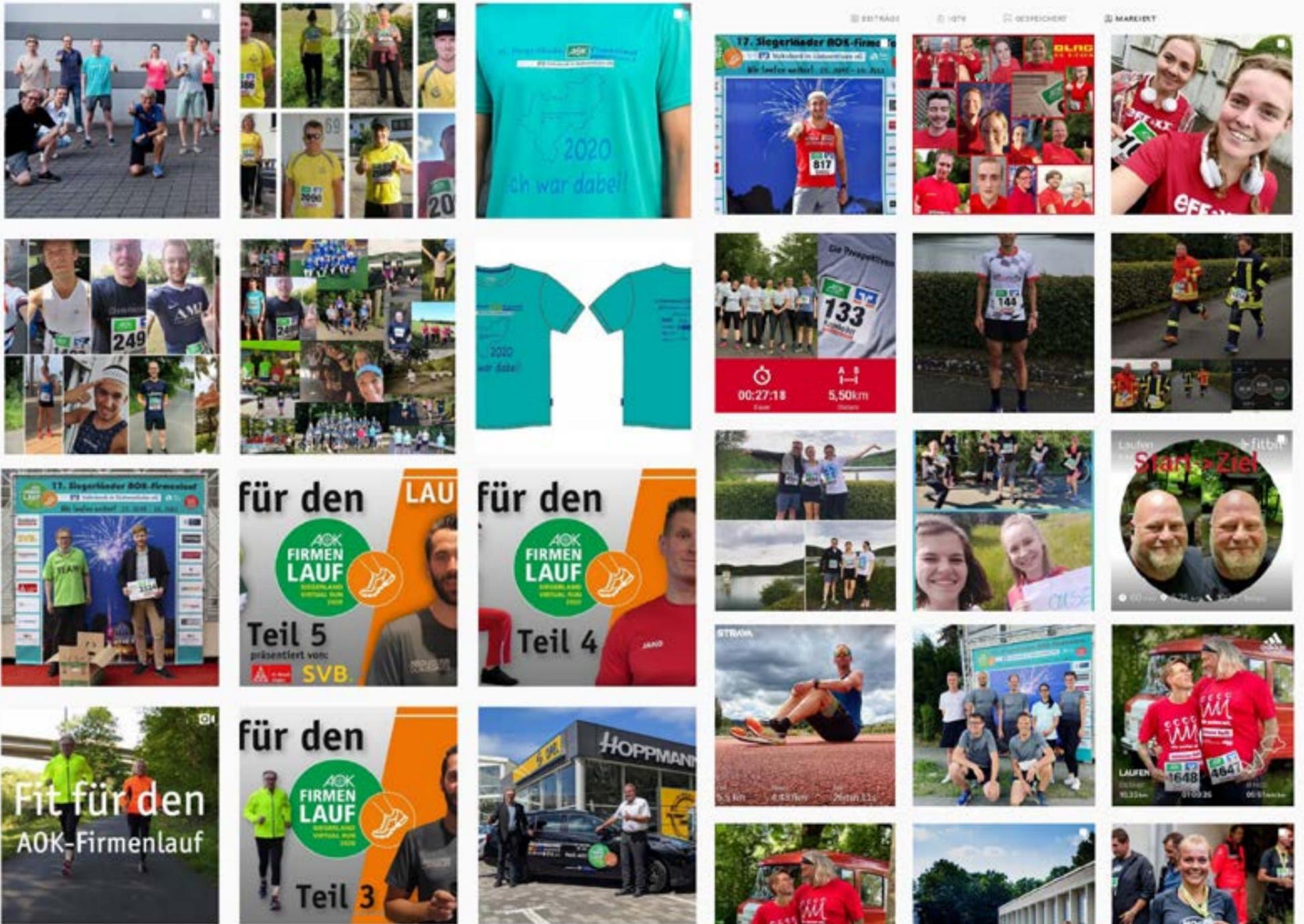
erster klimaneutraler / inklusiver Firmenlauf Deutschlands

Hier gehts zur Galerie

www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de/galerie

27 Beiträge

36 Markierungen



212 Storys (inkl. Reposts)
Viele Storys von Teilnehmenden
mit Markierungen

Startseite Ergebnisse Virtual Run News Ausschreibung Galerie Infos Sponsoren & Partner

17. Siegerländer AOK-Firmenlauf

präsentiert von **Volksbank in Südwestfalen eG**

„Wir laufen weiter – mach mit!“

23. JUNI - 10. JULI

Sponsoren: Krombacher SVB HOPPMANN autozeit OOSUDAUER winddruck innogy DORNSEIFER :anlauf

Aufruf zur Teilnahme am Siegerländer AOK-Firmenlauf

Wir als Läuferinnen und Läufer haben gegenüber anderen Sportlerinnen und Sportlern klare Vorteile: Wir brauchen keine speziellen Geräte, keinen speziellen Platz und wir können sehr effektiv überall **alleine laufen gehen!** Was gibt es momentan Besseres, als laufend bei strahlendem Sonnenschein unserem auf den Kopf gestellten Alltag zu entkommen? Laufen an der frischen Luft stärkt unser Immunsystem, vertreibt depressive Gedanken und stimmt uns optimistisch – also raus mit euch und lasst euch nicht unterliegen. Doch bitte beachten die derzeit angezeigten Hygieneregeln: lauft alleine, haltet Abstand zu anderen – gerade noch soweit, dass ihr euch einander lächelnd und motivierend zuwinken könnt!

Schon den Audio-Trailer auf Radio Siegen gehört?

Statements

Quelle: <https://www.lauef.de/#/>

Steffen Mues – Bürgermeister Stadt Siegen

[...] Beim Firmenlauf finde ich das ganz toll gelöst. Man hat auf der einen Seite die virtuelle Lösung und auf der anderen Seite läuft trotzdem jedes. Auch wenn jeder allein läuft, bin ich mir sicher, dass es auch über Social Media und über Online-Möglichkeiten und über einen schönen Fotowettbewerb ein tolles Gemeinschaftsgefühl geben wird. Deshalb bin ich besonders froh, dass der Firmenlauf trotz aller Probleme stattfinden wird und auch, dass er in dieser Form stattfinden wird. [...]

2020

Der Startschuss für den 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf wurde LIVE getrennt!

Das Video ist auf Facebook zu finden unter: <https://www.facebook.com/SiegerlaenderFirmenlauf/>

Oder auf YouTube (siehe Player)

Wir suchen eure Fotos vom Firmenlauf

Ihr lauft mit eurem Team zusammen oder halt sogar einen eigenen betriebseigenen Firmenlauf geplant?

Zeigt es uns!

Unter allen eingesendeten Fotos oder Videos verloscht wir Preise!

Fotos senden an: fotos.lauef@gmail.com

Auch Einzelmeldungen möglich

Wir bieten allen Einzelgängern die Teilnahme im :anlauf-Gabeteam an, wenn sie kein Team haben.

[Infos zur Anmeldung im Gabeteam für Einzelaufgänger](#)

Paket 1	Paket 2	Paket 3
<ul style="list-style-type: none"> Startnummer Auswertung Urkunde (pdf) 2€ Spende Startliste veröffentlicht in Lokalzeitung Gutscheine von Partnern/Sponsoren 	<ul style="list-style-type: none"> Firmenlauf-Medaille Startnummer Auswertung Urkunde (pdf) 2€ Spende Startliste veröffentlicht in Lokalzeitung Gutscheine von Partnern/Sponsoren 	<ul style="list-style-type: none"> Firmenlauf-Frischehirn Firmenlauf-Medaille Startnummer Auswertung Urkunde (pdf) 2€ Spende Startliste veröffentlicht in Lokalzeitung Gutscheine von Partnern/Sponsoren
Paketpreis 2,-€	Paketpreis 5,-€	Paketpreis 10,-€

Die Urkunde kann wie bisher bei den gesetzlichen Krankenkassen eingereicht werden um Vorteile von Präventionsprogrammen zu nutzen.

Als Dankeschön für die Teilnahme erhalten alle Läuferinnen und Läufer eine Startplatzgarantie für den nächsten Firmenlauf.

Shirts/Medaillen außerdem für 10€ bzw 3€ im Absolute-Run Ausdauer erhältlich (ab 13. Juli)

Modus

Es muss die gezeichnete Firmenlauf-Distanz von (mindestens) 5,5km gelaufen oder gewalkt werden.

(Bitte nicht die tatsächliche Firmenlauf-Strecke laufen – und wenn doch: Bitte Straßenverkehrsregeln einhalten!)

Dafür ist der Zeitraum 23. Juni bis 10. Juli vorgegeben. Ort und Uhrzeit sind dabei egal.

Ergebnis-Portal – Urkunden selbst ausdrucken

Urkunden und Ergebnisse Gesamtliste HIER

Nach Unternehmen sortiert HIER

Sponsoren: AOK Volksbank in Südwestfalen eG Krombacher ALKOHOLFREI

ABSOLUTE RUN Firmenlauf Meisterschaft 2020

Der Siegerländer AOK-Firmenlauf ist die größte Breitensportveranstaltung der Region. Neben den über 8.000 Freizeit-, Hobby-, Spaß-Teilnehmerinnen und Teilnehmern starten aber auch die schnellsten Läuferinnen und Läufer der Region bei diesem Event durch die Sieger im Innestadt. Auf Anregung von Aktiven wird im 2020 im Rahmen des virtuellen Siegerländer AOK-Firmenlaufs nun erstmals eine offizielle Firmenlauf-Meisterschaft geben. Sponsoren der Meisterschaft sind der ABSOLUTE RUN/voelkswagen-club und Brooks, unser Medienpartner ist das Laufportal [lauef.de](#) und des Siegener Journalisten Frank Steinhilber.

[Zur Ausschreibung](#)
[Zur Pressemitteilung](#)

Auf das neue Veranstaltungsformat freuen sich (von links): Organisator Frank Steinhilber (Laufend7), die ehemaligen Firmenlaufleiter Kathi Schäfers und Jonas Hoffmann, Organisator Martin Hoffmann (:anlauf Siegen) sowie Daniel Bätzing vom Sponsor Absolute Run Siegen.

Sponsoren: :anlauf Marien-Gesellschaft Siegen

Mit Unterstützung des vom Kreis Siegen-Wittgenstein geförderten INVEVA-Projekts „Für mehr Barrierefreiheit im Sport, Kultur- und Freizeitbereich“ bieten wir in diesem Jahr darüber hinaus vielfältige Materialien für Menschen mit Behinderungen, Beeinträchtigungen oder Krankheiten an.

Flyer in leichter Sprache: Die Ausschreibung und die wichtigsten Infos rund um die Veranstaltung sind in leichter Sprache erstellt. Leichte Sprache ist eine speziell angepasste sprachliche Ausdrucksweise des Deutschen, die auf besonders leichte Verständlichkeit abzielt. [Die pdf-Daten finden Sie hier!](#)

Audio Dateien: Für Menschen mit Sehbehinderung steht eine PDF-Version mit den Informationen und dem Programm des Firmenlaufs bereit, die man sich zum Beispiel per USB-Stick auf den Computer laden kann. In Zusammenarbeit mit der Hörspiel Community [HörenTalker](#) stehen alle relevanten Informationen zur Veranstaltung über eine mp3 Datei zur Verfügung.

Gebärdensprachdolmetscherin: Die AOK fördert, im Rahmen ihrer Förderung der Selbsthilfegruppen, zudem die Arbeit einer Dolmetscherin, die das Programm auf der Bühne in die Gebärdensprache übersetzt.

Wegweiser barrierefreie Angebote: Mit Hinweisen zu barrierefreien Toiletten und allen Angeboten finden sich im Vorfeld und auf dem gesamten Veranstaltungsgelände.

Assistenz: Starterinnen und Starter, die eine Begleitung beim Lauf wünschen, erhalten einen Laufpartner bzw. eine Assistentin. Interesse bitte vorher anmelden.

Ermäßigte Startgebühren: Auch über die Startgebühren unterstützen die Veranstalter die Teilnahme. Wie in den vergangenen Jahren zahlen Mitglieder

Materialien für Menschen mit Behinderungen, Beeinträchtigungen oder Krankheiten:

- Ausschreibung in leichter Sprache
- Flyer in Brailleschrift
- Audiodateien mit Informationen
- tragbare Induktionsschleife
- FM-Anlage
- Laufpartner oder Assistentin

Planung, Beratung und Durchführung der Barrierefreiheit beim Firmenlauf

Sponsoren: :anlauf Eike wahlberg Anlauf2.0 AOK

Exemplarische Screenshots der Webseite www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de