

19. Siegerländer AOK-Firmenlauf

Infos auf einen Blick

PK 27.1.2022

Volksbank in Südwestfalen

**AOK-Firmen-
LAUF**

19. Siegerländer AOK-Firmenlauf

präsentiert von  **Volksbank in Südwestfalen eG**
22. Juni 2022 | Bismarckplatz Siegen-Weidenau

 klimaneutral
 inklusiv

AOK 
Die Gesundheitskasse.



Krombacher
ALKOHOLFREI

SVB.

 **Marien
Gesellschaft
Siegen**

DORNSEIFER
Fliesenwerk seit 1765

G&D  **G&D**
IF IT'S KVM

HOPPMANN
autowelt

AUSDAUER

 **winddruck**

 **IG Metall
Siegen**

SIEGENIA
brings spaces to life

N FLOW
ZIMMERLÖSUNG

 **viktoria**

 **st. BÜRGER**

 **AWO**
Evangelischer
Sieger-Wilhelmskinder

 **Echt vielfältig.**
Siegen

 **SIEGEN
PULSIERT**

SIXT

 **HERING**

VANDERLANDE

RITTAL

 **M**
Mittelstand

:anlauf

www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de

19 Jahre Siegerländer AOK-Firmenlauf

Der Siegerländer AOK-Firmenlauf:

- **ist mit über 8.000 Teilnehmer*innen die größte Breitensportveranstaltung in Südwestfalen;**
- **zeigt in besonderer Weise den sportlichen Charakter der Stadt Siegen und des Kreises Siegen-Wittgenstein;**
- **gehört zu den größten unabhängigen Firmenläufen Deutschlands;**
- **ist für viele Firmen Bestandteil der Unternehmenskultur;**
- **war 2012 der erste klimaneutrale Firmenlauf Deutschlands;**
- **ist Siegens großes Sportfest für Alle, ob Jung oder Alt, mit und ohne Behinderung;**
- **war 2018 der erste inklusive, d.h. barrierefreie Firmenlauf Deutschlands;**
- **ist mitten im Sommer Siegens Straßen-Karneval;**
- **ist für tausende Teilnehmer*innen das sportliche Highlight des Jahres;**
- **hat in den vergangenen Jahren viele Menschen zum Gesundheits-sport motiviert;**
- **2020 war der Siegerländer AOK-Firmenlauf mit über 5.000 Starter*innen aus über 300 Unternehmen einer der größten eigenständigen virtuellen Firmenläufe Deutschlands;**
- **Im zweiten Jahr der Pandemie 2021 war das dezentrale Konzept unter dem Motto „Der Firmenlauf kommt in die Firmen“ bundesweit einzigartig. :anlauf begleitete 17 Firmenläufe, insgesamt gab es über 100 eigenständige Firmenläufe, 230 Unternehmen mit über 4.500 Starter*innen waren dabei;**
- **2022 ist wieder ein Siegerländer AOK-Firmenlauf in Präsenz auf dem Siegener Bismarckplatz geplant.**

Auch im zweiten Jahr der Pandemie war der Siegerländer AOK-Firmenlauf 2021 ein großer Erfolg

Nachdem im Frühjahr 2021 klar war, dass keine Veranstaltung auf dem Bismarckplatz stattfinden konnte, gaben wir das Motto aus: Der Firmenlauf kommt in die Firmen.

Unser Angebot wurde angenommen: In 18 Tagen wurden über 100 eigenständige Firmenläufe an der sieg-arena, der Breitenbachtalsperre, auf Sportplätzen, Radwegen und auf Betriebsgeländen durchgeführt. Mal waren 10 Kolleginnen und Kollegen dabei, bei der Eröffnungsveranstaltung auf dem Gelände der Hoppmann Autowelt gingen über 100 an den Start, oder beim Lauf der AWO, die insgesamt 250 Meldungen abgaben, liefen an der sieg-arena mehr als 90 Beschäftigte an einem Abend.

Unser Konzept ist aufgegangen: Der AOK-Firmenlauf 2021 war weit mehr als eine Alternative. Viele Firmen und Laufteams haben sich engagiert, ihre Ideen eingebracht und eigene Veranstaltungen organisiert. Wir haben einige begeisternde Rückmeldungen erhalten. Unser Dank geht an die Multiplikatoren in den Unternehmen, die Zeit und Energie eingesetzt haben, um auch in diesem Jahr aus dem Siegerländer AOK-Firmenlauf wieder ein tolles Event zu machen. Ein Garant für den Erfolg war auch 2021 die Unterstützung seitens der Sponsoren und Partner, die die Pläne von Anfang an mitgetragen haben.

Das Konzept der dezentralen Firmenläufe ist übrigens deutschlandweit einzigartig gewesen, denn die meisten Firmenläufe wurden entweder komplett abgesagt, oder nur als virtuelle Alternative durchgeführt.

Begleitet wurde der AOK-Firmenlauf 2021 von einer großen öffentlichen Resonanz. Die Presse hat erneut ausführlich berichtet. Umfassend haben wir auf unseren eigenen Medien den AOK-Firmenlauf 2021 über Monate begleitet und mit Live-Videos sowohl die Startveranstaltung als auch die Siegerehrung übertragen.

Auch 2021 haben wir unser Konzept nicht nur den Bedingungen angepasst, sondern nach vorne geschaut und Mut gemacht. Dass wir dafür belohnt wurden, freut uns sehr.

Gemeinsam mit Ihnen/Euch freuen wir uns nun auf den 19. Siegerländer AOK-Firmenlauf 2022.

Stimmen zum AOK-Firmenlauf 2021

Letztes Jahr noch einsam, dieses Jahr gemeinsam. Wir konnten wir endlich wieder zusammen am Siegerländer AOK-Firmenlauf 2021 teilnehmen! Coronabedingt fand der Firmenlauf, wie auch im vergangenen Jahr, noch nicht in Siegen mit fast 10.000 Menschen statt, sondern Team APS/DREHMO startete vereint an der Wendenerhütte.

APS Wenden Drehmo GmbH

Es war ein schöner Abend, vielen Dank an Martin Hoffman und sein Team!
Stefan Bieder, AOK - Betriebssportgruppe

2021 – erneut ein “besonderes” Firmenlauf-Jahr. Team EbV war wie auch im letztem Jahr mit viel Freude und Ausdauer dabei! Wir freuen uns schon jetzt auf den AOK-Firmenlauf in 2022.

EBV- Elektronikbau- und Vertriebs-GmbH, Burbach

Ein großes Dankeschön geht auch an Martin Hoffmann & Silas Irle aus dem Firmenlauf-Organisationsbüro, die ein großes Event trotz der widrigen Umstände möglich machten.

Hoffentlich gibt's nächstes Jahr wieder einen Firmenlauf, bei dem wir alle gemeinsam starten dürfen.

Ev. Kitas im Kirchenkreis Siegen

Wenn die Firmen dieses Jahr schon nicht zum Siegerländer AOK-Firmenlauf kommen konnten, kam der Firmenlauf eben in die Firmen. Am vergangenen Freitag ging es für mehr als 20 Heringe auf die Strecke. Die rund 5 Kilometer führten bis zum Seniorenheim in Lützel und zurück. Unter dem Motto „Alleine stark, gemeinsam unschlagbar“ wurde die Strecke wurde die Strecke gejoggt oder gewalkt - das Ganze mit tierischer Begleitung. Am Ziel wartete dann eine kleine Erfrischung und ein gemütlicher Ausklang auf die Teilnehmer*innen. Ein großer Dank geht an unser Orgateam!

Hering-Bau, Burbach

Ein echter Hingucker! Gut gelaunt und großartig kostümiert ging das Firmenlauf-Team "Die Louisen vom Zauberberg" vom Marien Hospiz beim diesjährigen 18. Siegerländer AOK-Firmenlauf gemeinsam an den Start. An Strecken-Proviant wurde auch gedacht!

Marien Gesellschaft, Siegen

In Kooperation mit :anlauf wurde aus unserem virtuellen Lauf ein absolutes Highlight! Es wurde ein Start und Zielbereich mit Moderation und Zeitmessung aufgebaut. Endlich nochmal ein tolles Event nach der langen Durststrecke an Laufveranstaltungen. Wir freuen uns schon, nächstes Jahr wieder gemeinsam an den Start zu gehen.

57wasser - Laufteam

Bewegung, Natur und ein gemeinsames Ziel: So lässt sich der alljährliche Siegerländer AOK-Firmenlauf 108 Kolleginnen und Kollegen der Friedhelm LohGroup haben in diesem Jahr daran teilgenommen und allein oder in Kleingruppen Kilometer gesammelt. Ob in Haiger, Monheim, Görlitz oder Gera – dank Spaß, gegenseitiger Motivation und persönlichen Bestleistungen war der Firmenlauf auch im dezentralen Format ein voller Erfolg und damit mehr als nur eine Alternative zur klassischen Variante.

Rittal GmbH & Co. KG, Herborn

Wir sind am 30.09.2021 auf dem Truppenübungsplatz (Trupbach Richtung Alchen) gelaufen. Es war eine tolle Strecke, die ich zuvor mit einem Kollegen und dessen Trecker mit Sägemehl vormarkierten – als es auf der Hälfte der Strecke ganz fürchterlich anfang zu regnen. Danke für das Organisieren des Firmenlaufes! Ich finde die Veranstaltung klasse, auch wenn ich nur einmal im Jahr laufe. Macht weiter so!

Kai Bierbrauer, AWS Schäfer, Siegen

Alle hatten sehr viel Freude und es war ein schönes Event! Unser Dank gilt auch euch als Firmenlauf-Team!! Wir freuen uns nächstes Jahr auch wieder dabei zu sein.

Saskia Scholl, AMOVA Netphen

Wir waren auch in diesem Jahr wieder dabei, weil wir viel Freude an der Veranstaltung haben, es danach leckere Pizza gab und die Glitzerflitzer auch nicht fehlen dürfen. Wir hoffen das wir im nächsten Jahr wieder alle zusammen laufen und im Anschluss gemeinsam feiern können. Vielen lieben Dank für die gute Organisation. Wir haben uns sehr gefreut, dass es auch in diesem Jahr trotzdem einen schönen Lauf gegeben hat.

Viele Liebe Grüße, Eure Glitzerflitzer vom Schuhhaus Schreiber

Seit 2004 arbeite ich in Siegen bei der TÜV Süd Elab GmbH (vormals LSG-Elab GmbH), also seit dem ersten Firmenlaufjahr . Doch dieses Jahr bestreite ich tatsächlich erst meinen ersten Firmenlauf. In der Corona Pandemie habe ich, nach 3 Kindern, zurück zum Sport gefunden und mich im März diesen Jahres meinem größten Gegner "dem Laufen" gestellt. Seit meiner Geburt leide ich an einer nicht korrigierten Hüftdysplasie. Deshalb wurde mir vom Laufen immer abgeraten.

Heute habe ich somit meinen ersten "Firmenlauf" absolviert, in meinem 18. Jahr bei meinem Arbeitgeber, und das zufällig mit meiner Lieblingzahl (Startnummer) 2662, so wie es auf unseren Autokennzeichen steht. Wenn das kein Glück bringen sollte.

Liebe Grüße von einer Sauerländerin im Siegerland

Das Firmenlaufjahr 2022!

Plan A

Wir arbeiten mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln daran, dass der 19. Siegerländer AOK-Firmenlauf am Mittwoch, 22. Juni 2022 auf der Bismarckstraße vor dem Weidenauer Hallenbad gestartet wird.

Nach den Erfahrungen von überregionalen Sportveranstaltungen im letzten Sommer, gehen wir davon aus, dass auch größere Laufevents im öffentlichen Raum wieder möglich sein werden.

Das genaue Format und der Ablauf sowie ein notwendiges Hygienekonzept und evtl. Einschränkungen orientieren sich selbstverständlich an den geltenden Coronaschutzverordnungen und werden nach Absprache mit den Behörden umgesetzt.

Zeitplan

27. Januar: Start

Pressekonferenz aus der Volksbank in Südwestfalen als Zoom-Meeting und übertragen im Livestream

ab 1. Februar - Startplatzgarantie

bei allen Unternehmen die 2020 und 2021 mitgemacht und damit den AOK-Firmenlauf unterstützt haben, erfolgt eine Abfrage der geplanten Teilnahme und eine Reservierung von Startplätzen bis zum 20. März.

25. März: Entscheidung über Format und Konzept für den 22. Juni

ab 1. April – Meldeportal geöffnet

Meldungen sind für alle möglich

6. April: Firmenlauf–Saisonöffnung Bahnhof-Eintracht

22. Juni: 19. Siegerländer AOK-Firmenlauf

Plan B: Der Firmenlauf kommt in die Firmen

Vom 22. Juni bis zum 10. Juli 2022 nach bewährtem und optimiertem Konzept.

Ohne Sponsoren läuft nichts

Diese Aussage gilt immer bei Veranstaltungen unserer Größenordnung. Die letzten zwei Jahre waren nur durch die Unterstützung unserer Partner und Sponsoren der Volksbank-Schülerlauf und der AOK-Firmenlauf erfolgreich umsetzbar.

Die Gesamtkosten der monatelangen Vorarbeit, die Vorfinanzierungen und der Veranstaltungstag X können nicht komplett auf die Teilnehmer*innen übertragen werden. Die Startgebühren wären sonst beim Firmenlauf zu hoch und der Schülerlauf wäre ohne finanzielle Unterstützung gar nicht umsetzbar. Die letzten zwei Jahre haben sowohl den Volksbank-Schülerlauf als auch den AOK-Firmenlauf in Bedrängnis gebracht. Wenn sich unsere Partner aus den Veranstaltungen zurückgezogen hätten, wäre das Aus unvermeidlich gewesen.

Glücklicherweise ist es jedoch anders gekommen. Nachdem auch das Jahr 2021 von unseren Ansprechpersonen und in den verantwortlichen Abteilungen bzw. Chefetagen unserer Partner, positiv bewertet wurde, hat der anlauf als Veranstalter in den letzten Wochen den letztjährigen Firmenlauf reflektiert und die Pläne für 2022 vorgestellt.

Wir bedanken uns recht herzlich bei unseren Sponsoren und Partnern, die seit Jahren den Siegerländer AOK-Firmenlauf und den Volksbank-Schülerlauf unterstützen:

- **AOK NordWest & Volksbank in Südwestfalen eG**
- **Krombacher Brauerei GmbH & Co. KG**
- **& Siegener Versorgungsbetriebe GmbH**
- **Hoppmann Autowelt GmbH & N-Flow Freizeitpark Netphen**
- **IG Metall & Ausdauer-Shop GmbH & Co. KG**
- **winddruck oHG & Dornseifer's Frischemarkt**
- **Marien-Gesellschaft Siegen gGmbH & Hotel Bürger**
- **SIEGENIA-AUBI KG & Guntermann & Drunck GmbH**
- **Vanderlande Industries GmbH & Co. KG & Hering GmbH & Co. KG**
- **RITTAL GmbH & Co. KG & SIXT Autovermietung Siegen**
- **Kreis Siegen-Wittgenstein & Stadt Siegen**
- **57wasser & AWO Kreisverband Siegen-Wittgenstein/Olpe.**

Neuer Sozialpartner 2022

Der Verein Inklusive Begegnungen e.V. – Verein zur Förderung der Inklusion

Der Verein Inklusive Begegnungen will inklusive Begegnungsräume eröffnen, Berührungspunkte abbauen sowie den Gedanken der Inklusion in der Mitte der Gesellschaft verankern. Der Verein plant niedrigschwellige, offene Angebote im Bereich von Kultur und Sport zu schaffen, die sich an alle Interessierte richtet. Verschiedenheit, Beeinträchtigung und Behinderung werden nicht als Nachteil, sondern als Bereicherung und Ausdrucksform gesellschaftlicher Pluralität gesehen. Ein wichtiger Arbeitsbereich von Inklusive Begegnungen ist die regionale und überregionale Öffentlichkeitsarbeit, bei der die Interessen von Menschen mit Behinderung und ihre Teilhabe in allen gesellschaftlichen Bereichen im Mittelpunkt stehen. Inklusive Begegnungen setzt sich dafür ein, allen Menschen die Teilhabe an gesellschaftlichen Aktivitäten zu ermöglichen, das gemeinsame Leben sowohl von Menschen mit und ohne Behinderung als gesellschaftliche Normalform zu etablieren.

Inklusive Begegnungen e.V. ,Verein zur Förderung der Inklusion, ist aus einem 2016 von Aktion Mensch geförderten Projekt der Mukoviszidose e.V. Regionalgruppe Siegen entstanden. Als eigenständiger Verein wurde Inklusive Begegnungen 2019 gegründet und ist als gemeinnützig anerkannt. Seit 2020 ist Inklusive Begegnungen Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Im August 2021 hat der Verein Inklusive Begegnungen Räume in der Sieger Schlachthausstraße im Stadtteil Hammerhütte angemietet, in denen momentan noch die rechtsextreme Partei „Der Dritte Weg“ ihr Büro hat. Diese Initiative wurde von den Medien (auch überregional) als wichtiges Zeichen für bürgerschaftliches Engagement gewürdigt.

Inklusive Begegnungen will mit den Aktivitäten in den ehemaligen Aktionsräumen der neonazistischen Partei ein Zeichen für Vielfalt und Weltoffenheit und gegen die Diskriminierung von Menschen mit Beeinträchtigung und Behinderung setzen. Geplant ist in der Schlachthausstraße ein inklusives Stadtteilzentrum, in dem sich Menschen mit und ohne Behinderung treffen und engagieren können.

Im Rahmen des Siegerländer AOK-Firmenlaufs soll über die Arbeit des Vereins berichtet und für eine Unterstützung geworben werden. Darüber hinaus gehen 1,-€ pro Starter*in an den Verein Inklusive Begegnungen.

Themenschwerpunkte AOK-Firmenlauf 2022

Arbeiten in Südwestfalen – läuft!

Mehr als 80.000 Unternehmen sind in der Region zuhause, dabei sind 150 Weltmarktführer in Siegen-Wittgenstein und dem Sauerland. Verständlich, dass das Recruiting von qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein wichtiges Thema für viele Arbeitgeber ist. Der Siegerländer AOK-Firmenlauf wird schon lange nicht mehr nur als großartiges Sommerevent für die eigenen Mitarbeitenden verstanden, Firmen heben sich durch ihr Engagement oder als Eventpartner hervor und nutzen dieses Schaufenster um qualifiziertes Personal anzusprechen und zu werben.

Der Siegerländer AOK-Firmenlauf bietet eine bedeutsame Plattform und möchte die Partner und Sponsoren zur Nutzung dieser einladen.

Gesund im Unternehmen

Betriebliche Gesundheitsförderung ist eine moderne Unternehmensstrategie mit dem Ziel, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu verbessern. Ob Betriebssportangebote oder der Obstkorb im Pausenraum, vielfältiges Engagement des Arbeitgebers zahlt sich aus. Auch in diesem Jahr zeichnet die Marien Gesellschaft Siegen wieder die „Fitte Firma“ im Rahmen des Siegerländer AOK-Firmenlaufs aus.

Teamgeist

Teamgeist ist das Gefühl der Zusammengehörigkeit, das Wir-Gefühl, das im Idealfall den einzelnen hinter gemeinsamen Teamzielen zurücktreten lässt. Das wünschen sich Kolleginnen und Kollegen und die Unternehmen in denen sie arbeiten. Die Teilnahme an Team-Events, wie dem Siegerländer AOK-Firmenlauf, führt zur Stärkung des Teamgeistes. Wenn alle zusammen im Team-Shirt an der Startlinie stehen und zusammen ins Ziel kommen, schafft das gemeinsame Erinnerungen und steigert die Identifikation mit dem Unternehmen. Der Siegerländer AOK-Firmenlauf möchte ein Licht am Ende des Tunnels sein. Ein Event auf das sich schon jetzt gefreut werden kann und bei dem man seine Kollegen und Kolleginnen endlich außerhalb des Home-Offices treffen kann.

Neu 2022

- Hybride Veranstaltungsform

Aufgrund der großen Resonanz auf die letzten zwei Firmenläufe, die dezentral, in Kleingruppen und teilweise alleine absolviert wurden, wird die Präsenzveranstaltung um eine virtuelle Form erweitert. Die Teilnahme am 19. Siegerländer AOK-Firmenlauf ist am 22. Juni also auch individuell, an jedem anderen Ort möglich. Damit ermöglichen wir allen Interessierten, Teil des großen Events zu werden. Unternehmen wie SIEGENIA, Rittal u.a. planen auch 2022 einen betriebsinternen Firmenlauf mit einer Beteiligung der Standorte im In- und Ausland. Diese Initiativen möchten wir mit der hybriden Veranstaltungsform weiterhin unterstützen.

- Startplatzgarantie

Alle Firmen und Laufteams, die in den letzten zwei Jahren am AOK-Firmenlauf teilgenommen haben, erhalten 2022 eine Startplatzgarantie.

- 5,-€ Gutschrift

Als besonderes Dankeschön für die Unterstützung im schwierigen 2. Pandemiejahr erhalten alle Firmen und Laufteams, die 2021 dabei waren, eine Gutschrift von 5,-€ auf die Startgebühren 2022.

- LED Großflächenleinwand

Erstmals präsentieren wir auf dem Bismarckplatz eine LED Großflächenleinwand. Auf der LED Großflächenleinwand werden von 16 bis 22 Uhr wichtige aktuelle Informationen, Fotos der letzten Jahre und nach dem Zieleinlauf aktuelle Fotos gezeigt.

- Finisher-Shirts in Biobaumwolle

2022 bieten wir hochwertige Finisher-Laufshirts in Biobaumwolle an. Wir kommen damit den vielen Nachfragen entgegen, denn die Bio-Baumwollshirts haben einen hohen Nachhaltigkeitswert, sind alltagstauglich und können neben dem Sport ebenso in der Freizeit getragen werden.

Was läuft 2022 sonst noch!

Inklusion – Firmenlauf macht mit bei Inklusion läuft!

2022 werden wir mit der diesjährigen Veranstaltung Teil der Kampagne "Wir machen mit. Inklusion läuft!" sein. Seit Jahren beschäftigen wir uns im Rahmen des Siegerländer AOK-Firmenlaufs mit dem Thema Barrierefreiheit und Inklusion. Das pandemiebedingt ins Stocken geratene Projekt „Wir machen mit“ soll wieder aktiv in das Geschehen rund um den Firmenlauf eingebunden werden.

Was bedeutet barrierefreier Firmenlauf?

Für Menschen mit Behinderung und Beeinträchtigung oder Krankheiten bieten wir vielfältige Materialien an: Flyer in leichter Sprache, Audio Dateien, Flyer in Braille-Schrift, Tragbare Induktionsschleife, Gebärdensprachdolmetscherin, Wegweiser barrierefreie Angebote, Assistenzen etc.

Wir machen mit! Auch 2022 dabei.

Mit dem AOK-Firmenlauf versuchen wir das Motto „**Mittendrin statt nur dabei**“ umzusetzen und allen Menschen die Teilhabe an dieser besonderen Veranstaltung zu ermöglichen.

Auch in diesem Jahr laden wir Menschen mit Behinderung oder Beeinträchtigung sowie Geflüchtete und Jugendliche aus sozialen Einrichtungen ausdrücklich zur Teilnahme ein. In diesem Sinne wurde die Veranstaltung immer weiter entwickelt. Mit über 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmern gehörte das Projekt 2021 zu den größten Firmenlauf-Teams. Die AWO war mit 250 Mitarbeiter*innen und Beschäftigten das teilnehmerstärkste Team im letzten Jahr. Der Geist des Firmenlaufs, der soziale Aspekt des gemeinsamen Laufens und Walkens, wird auch in Corona-Zeiten weiter getragen.

Firmenlauf – App

Die bereits 2021 entwickelte App wird optimiert. Die App enthält generelle Infos (zum Firmenlauf), die Kilometer in der Vorbereitungsphase können in die Challenge-Wertung eingegeben werden. Möglich ist: die Hinterlegung der eigenen Firmenlauf-Zeit, Aktivieren anderer Nutzer über eine Einladen-Funktion, Angebote von Sponsoren (Gutscheine und Aktionen); Vernetzung mit Partnern, Möglichkeit der Push-Nachricht, Galeriefunktion.

Die App kann in den relevanten Stores (Google und Apple) heruntergeladen werden.

Team-Challenge

Mit der AOK-Firmenlauf Team-Challenge wollen wir, gerade auch in Corona-Zeiten, den Community-Gedanken und das Gemeinschaftsgefühl von Unternehmen und Laufgruppen stärken. Teams können bereits im Vorfeld des Firmenlaufs mit ihren Aktivitäten Punkte sammeln. Bereits in der Vorberei-

tung gibt es einen kleinen Wettbewerb und es kann die Motivation für das Team enorm gefördert werden.

Auch 2022 Sonderwertung: Die Fitte Firma

Seit 2014 findet, auf Initiative der Marien Kliniken Siegen, die Aktion „Fitte Firma“ statt. Gerade in Zeiten der Pandemie soll das besondere Engagement einiger Unternehmen für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hervorgehoben werden. „Das letzte Jahr war sicher für viele Firmen und Institutionen eine Herausforderung. Umso mehr freut es uns, wie kreativ einige Teams mit der schwierigen Situation umgehen und sich für die Gesundheitsförderung im Unternehmen engagieren,“ so Dr. Christian Stoffers, Leiter Zentralreferat Kommunikation und Marketing. Als Gesundheitspartner des AOK-Firmenlaufs ist die Marien Gesellschaft in allen Bereichen der betrieblichen Gesundheitsförderung ein kompetenter Ansprechpartner.

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

Natürlich ist der AOK-Firmenlauf in erster Linie eine Breitensportveranstaltung an der alle interessierten Menschen teilnehmen können. Aber auch 2022 wollen wir die Motivierten zum Start einladen. Nach den ersten erfolgreichen Auflagen der Firmenlauf-Meisterschaft, werden nun im Rahmen des Laufs am 22. Juni die Schnellsten gesucht.

Warm-Up auf dem Start-LKW

Erstmals wird das Warm-Up vor tausenden wartenden Menschen am Start vom N-Flow Fitness-Studio des Freizeitparks Netphen angeboten. Wir freuen uns.

Der originellste Teamauftritt

Ein Höhepunkt jedes Firmenlaufs auf dem Bismarckplatz ist die Präsentation des originellsten Teamauftritts vor dem eigentlichen Start. Nach 2-jähriger Pause freuen wir uns auf viele phantasievolle Kostüme und Auftritte.

Multiplikatoren-Shirts und Checkliste

Nach wie vor gehören die Multiplikatoren in den Unternehmen zu den wichtigsten Akteuren des Firmenlaufs. Die engagierten Kolleginnen und Kollegen machen die Veranstaltung in ihrer Firma bekannt, sprechen die Kollegen an und klären die Unterstützung der Geschäftsführung ab. Auch in diesem Jahr möchten wir die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren wieder unterstützen. Erstellt haben wir eine Checkliste, die die Abläufe vereinfachen und als Dankeschön gibt es auch 2022 ein Multiplikatorenshirt..

Bonus-Heft Schalter in der Bismarckhalle

Die Teilnahme am AOK-Firmenlauf lohnt sich in vielfacher Hinsicht. Längst haben die gesetzlichen Krankenkassen entdeckt, dass regelmäßiger Ausdauersport der Gesundheit der Versicherten zu Gute kommt. Besonders Laufen beugt erwiesenermaßen beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes vor. Die Präventions- und Bonusprogramme rechnen sich daher für Mitglieder und Kassen, es entsteht sozusagen eine win-win-Situation: Die Läufer bekommen Geld- und Sachprämien, die Krankenkassen sparen beträchtliche Kosten. Ein Blick in das Bonus-Programm unseres Partners AOK zeigt, wie vielfältig sportliche Aktivität unterstützt wird. Wir wollen die Firmenläuferinnen und Firmenläufer wieder gerne unterstützen. Am 22. Juni stellen wir von 16 bis 22 Uhr Teilnahmebestätigungen an unserem Info-Point in der Bismarckhalle aus.

Sonderwertungen

- Ehrung der schnellsten Teams
- Sonderwertung Foto: origineller Auftritt
- Sonderwertung Foto: schönstes Shirt
- Challenge: Kilometer sammeln
- Firmenlauf-Meisterschaft

Soziales Engagement

Klimaneutral und inklusiv

Der Siegerländer AOK-Firmenlauf ist bekanntlich mehr als eine Sportveranstaltung und hat in der Vergangenheit Maßstäbe gesetzt, die überregional zur Kenntnis genommen wurden. Seit 2012 wird die größte Breitensportveranstaltung in der Region klimaneutral und seit 2018 barrierefrei durchgeführt.

Ermäßigte Startgebühren

Wie in den letzten Jahren unterstützen wir auch 2020 die Menschen mit Behinderung und Läuferinnen und Läufer aus Selbsthilfegruppen. Menschen mit Behinderung aus sozialen Einrichtungen und Selbsthilfegruppen sowie Schüler zahlen nur die Hälfte der Startgebühren.

Spenden

Einen Euro pro Starter*in gehen an das soziale Projekt „Inklusive Begegnungen“.

Startgebühren & Leistungen des Veranstalters

AOK-Firmenlauf am 22. Juni, Start Bismarckplatz

Teilnahmegebühren: 15,00€/12,60€ netto

Teilnahmegebühren inkl. Finisher-Shirt: 29,00€/24,40€ netto

Unternehmen und Teams, die 2021 teilgenommen haben, erhalten einen Rabatt von 5,-€ pro Starter.

(die Startgebühren enthalten 19% MwSt. und werden per Rechnung zugesandt)

Was bekommen die Teilnehmerinnen & Teilnehmer für die Startgebühren bei einem Start am Bismarckplatz?

- Starterumschlag mit Startnummer, Programmheft, Teilnehmerinfos, Gutscheine und Angebote von Sponsoren;
- Organisatorische Leistungen des Veranstalters wie Starter-Hotline, Streckenbetreuung durch den THW, medizinische Leistungen durch das DRK, Getränkeversorgung auf der Strecke und im Ziel;
- Urkunde und Bestätigung für Bonusprogramme der Krankenkassen;
- Stimmung an der Strecke mit rund 10 Musikstationen und Live-Bands;
- After-Run-Party auf dem Bismarckplatz
- Kostenlose Fotos zum runterladen vom originellsten Teamauftritt, vom Lauf und von der Fotowand neben der Bühne;
- Pokale und Ehrungen für die originellsten und schnellsten Teams;
- hochwertiges Lauf-Finishershirt (optional);
- kostenlose Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln;
- kostenloser ADFC Fahrradparkplatz & Fahrradwache an der Bismarckhalle
- 1,-€ Spende für den Sozialpartner „Inklusive Begegnungen“

Vor allem ist der Siegerländer AOK-Firmenlauf ein unvergessliches Erlebnis mit den Kollegen und Freunden.

Anmeldungen sind ab 1.4.2022 über www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de möglich.

AOK-Firmenlauf am 22. Juni virtuell

Teilnahmegebühren: 10,00€/8,40€ netto

Teilnahmegebühren inkl. Finisher-Shirt: 24,00€/20,20€ netto

Unternehmen und Teams, die 2021 teilgenommen haben, erhalten einen Rabatt von 5,-€!

Was bekommen die Teilnehmerinnen & Teilnehmer für die Startgebühren bei einer virtuellen Teilnahme?

- Starterumschlag mit Startnummer (rote Nummer für virtuellen Start), Programmheft, Teilnehmerinfos, Gutscheine und Angebote von Sponsoren;
- Urkunde und Bestätigung für Bonusprogramme der Krankenkassen;
- hochwertiges Lauf-Finishershirt (optional);
- 1,-€ Spende für den Sozialpartner „Inklusive Begegnungen“

Anmeldungen sind ab 1.4.2022 über www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de möglich.