



Aufruf des Projektbeirates von *Wir machen mit.* *Inklusion läuft!*

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 stärkt unser Immunsystem, vertreibt depressive Gedanken und stimmt uns optimistisch – also raus mit euch und lasst euch nicht unterkriegen. Doch bitte beachtet die derzeit geltenden Hygieneregeln: lauft alleine, haltet Abstand zu anderen – gerade noch soweit, dass ihr euch einander lächelnd und motivierend zuwinken könnt.

Den diesjährigen AOK-Firmenlauf als virtuellen Lauf durchzuführen ist eine bestmögliche Alternative

Jeder läuft für sich und doch laufen im Team alle gemeinsam. Ein virtueller Lauf bietet außerdem auch einige Vorteile:

- Ort und Zeit können selbst bestimmt werden (innerhalb von 17 Tagen)
- laufen mit Babyjogger oder Hunden – kein Problem
- keine Anreise zum Veranstaltungsort
- nicht mit vielen Menschen im großen Pulk laufen und sich trotzdem mit anderen Läuferinnen und Läufern messen
- durch Team-Shirts solidarisieren mit Kolleginnen und Kollegen
- dem Siegerländer AOK-Firmenlauf eine Perspektive ermöglichen

Empfehlungen für den Virtuel Run:

- läuft nicht in einer Laufgruppe
- läuft zu einer Zeit, in der wenige Menschen unterwegs sind
- läuft an einem Ort, an dem sich wenige Menschen aufhalten
- läuft vorsichtig, um euch nicht zu verletzen