AOK FIRMEN LAUF SIEGERLAND VIRTUAL RUN 2020
17. Siegerländer AOK-Firmenlauf
präsentiert von: Volksbank in Südwestfalen eG
„Wir laufen weiter – mach mit!“
23. JUNI - 10. JULI

„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.

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*

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 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 Talsperre 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.

Modus des Schülerlaufs

Siegen. Der Modus des diesjährigen Schülerlaufs ist ebenfalls den aktuellen Bedingungen unter der Corona-Pandemie gezollt. 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.

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

AOK FIRMEN LAUF 2020

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

aok.de/nw

AOK NordWest –Gesundheit in besten Händen.

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.

www.svb-siegen.de

SVB. Bringt Energie in unser Leben.