AOK-Firmen-LAUF Siegerland 2022

19. Siegerländer AOK-Firmenlauf

präsentiert von: Volksbank in Südwestfalen eG

klimaneutral inklusiv

22. Juni 2022 | Bismarckplatz Siegen-Weidenau

Es geht endlich wieder los

WEIDENAU Der Firmenlauf bringt wieder Tausende Läufer in die Innenstadt

Laufen, Schwitzen, Spaß haben, diesmal wieder gemeinsam in einem riesen Pulk: Der Firmenlauf ist zurück.

Am Start wird ist wieder großes Gedränge. Ganz vorne starten die besten Läufer. *Fotos: Pascal Mlyniec*

schn ■ Ganz vorne stehen die Profis, dahinter die schnellen Läufer, die trainierten Läufer und am Ende des Feldes starten die langsamen Erstläufer. So sieht die Startaufstellung am 22. Juni zum Firmenlauf aus. Nach zwei virtuellen Jahren ist der Firmenlauf zurück in der Innenstadt. Auch diesmal werden mehrere Tausend Läuferinnen und Läufer auf dem Weidenauer Bismarckplatz starten.

Aber: Wer sich jetzt noch anmelden will, kommt zu spät, seit Wochen sind alle Startplätze ausgebucht. Gegenüber den Vorjahren haben die Veranstalter die Teilnehmerzahl um 40 Prozent auf 5000 Starterinnen und Starter reduziert. Dafür ist der Startbereich auf das Doppelte gewachsen. Die Starterinnen und Starter haben also reichlich Platz für den Start und zum Abstand halten.

Wer doch noch mitmachen will, kann sich für den virtuellen Firmenlauf anmelden. Der startet ebenfalls am 22. Juni und endet sechs Tage später. Einige größere Unternehmen planen auch 2022 einen betriebsinternen Firmenlauf mit einer Beteiligung der Standorte im In- und Ausland. Die Beteiligung wird bei beiden Formaten sehr ansehnlich sein. Für alle Laufbegeisterten ist das ein gutes Zeichen und ein Signal an die Veranstalter, auch weiterhin auf beide Formate zu setzen.

Gemeinsamer Start auf dem Bismarckplatz ist um 19.30 Uhr. Eine halbe Stunde vorher beginnt die Startaufstellung und das Warm-Up mit dem N-FLOW Fitness-Studio auf der Bismarckstraße vor dem Hallenbad. Geplant ist, dass Landrat Andreas Müller und Bürgermeister Steffen Mues eine weitere Stunde vorher die Veranstaltung offiziell eröffnen. Direkt im Anschluss wird dann auch schon der originellste Auftritt als Team prämiert. Eine Jury prämiert den besten Auftritt. Für die beteiligten Firmen ist das eine gute Gelegenheit, sich sich zu präsentieren.

Gegen 20.30 Uhr soll die Shirtausgabe für die „Finisher" beginnen. Wer dieses Shirt haben will, hat bis 22.30 Uhr Zeit, sich sein Exemplar abzuholen. Gleichzeitig beginnt auch die große Party auf dem Bismarckplatz. Mittendrin, ab 21 Uhr, starten auch die Siegerehrungen. Ganz vorne stehen natürlich die jeweils drei schnellsten Damen und Herren. Weitere Preise gibt es für die teilnehmerstärkste Firma, die originellsten Teamnamen und natürlich die schönsten Shirts. Die Strecke ist wieder 5535 Meter lang und führt von Weidenau nach Siegen und zurück. Wer schon 2019 mit dabei war, dem wird die Rundstrecke bekannt vorkommen. Auf dem Kurs wurde schon bei der letzten Austragung gelaufen. Insgesamt müssen die Läuferinnen und Läufer 35 Meter Höhenunterschied bewältigen. Der stärkste Anstieg hat eine Steigung von acht Prozent.

Nach zwei Jahren Coronapause wird der Firmenlauf wieder ein echtes Event. Die Organisatoren freuen sich auf viele Zuschauer am Straßenrand. Laufen hat in den vergangenen zwei Jahren immer mehr Freunde gefunden. Man ist allein unterwegs, kann sein eigene Tempo anschlagen und tut noch etwas Gutes für die Gesundheit. Sicher ist beim täglichen Lauf auch schon die eine oder andere Geschäftsidee entstanden. Und Laufen ist inklusiv wie kaum eine andere Sportart, denn fast jeder kann mitmachen, mal schnell, mal langsam, mit viel Ausdauer oder wenig. Da wundert es nicht, dass der „Verein Inklusive Begegnungen" als neuer Sozialpartner mit von der Partie ist.

Der Verein will inklusive Begegnungsräume eröffnen, Berührungsängste 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. Laufen passt da gut ins Konzept. Ein Euro pro Starter geht direkt an den Verein zur Unterstützung.

Schnelle Fakten

▶ Über 8000 Teilnehmer: Die größte Breitensportveranstaltung in Südwestfalen.

▶ 5535 Meter: So lang ist die Strecke zwischen Weidenau und Siegen, die die Läufer zurücklegen müssen.

▶ 35 Höhenmeter sind auf der Strecke zu bewältigen. Gleich zu Beginn am Tiergarten und auf halber Strecke am Hufeisen am Bahnhof geht es bergauf. Aber keine Angst, die Läufer dürfen alles wieder hinunter laufen.

▶ 3 Wertungsklassen gibt es: Mixed, Männer und Frauen. Jedes Team besteht aus mindestens drei Teilnehmern. Bei mehr Mitgliedern werden die drei schnellsten gewertet.

▶ Startberechtigt sind Teams, deren Mitglieder jeweils einer Firma, Institution oder Behörde angehören. Möglich sind auch Angehörige von Berufsgruppen und Laufgruppen, die sich zusammenschließen.

▶ 15 Euro Startgebühr wird für die Teilnahme aufgerufen. Allerdings sind schon alle Startnummern für den 22. Juni vergeben. Zum Glück gibt es den AOK-Firmenlauf auch virtuell. Hier sind noch Startplätze frei.

▶ 1 € Spende pro Läufer gehen an den Sozialpartner „Inklusive Begegnungen". Der Verein ist im Jahr 2022 neu mit dabei.

▶ 100 000 Euro: Seit dem Start wurde mehr als diese Summe an soziale Projekte abgegeben.

▶ Die App zum Siegerländer AOK-Firmenlauf verbindet schon vor dem 22. Juni Firmenläuferinnen und Firmenläufer. In der Firmenlauf-Vorbereitung gelaufene oder gewalkte Kilometer können in der App eingetragen werden und werden dem Teamkonto gutgeschrieben.

▶ Kostenloser ADFC Fahrradparkplatz & Fahrradwache an der Bismarckhalle. Wer mit dem ÖPNV anreist, fährt ebenfalls kostenlos.

ANZEIGE

Von A wie Architekt, T wie Traumbadkonfigurator bis Z wie Zwischenfinanzierung – auf wohnen-in-suedwestfalen.de finden Sie alles, was Sie zum Wohnfühlen benötigen. Rechentools, Checklisten und ein wachsendes Partnernetzwerk aus Dienstleistern und Handwerkern. Wir sind Ihr Wohnfühlpartner in Südwestfalen. **Überzeugen Sie sich selbst!**

wohnen-in-suedwestfalen.de

Volksbank in Südwestfalen eG

Die Strecke ist 5535 Meter lang, bei heißem Sommerwetter ist auch das eine Herausforderung. Wer es geschafft hat, darf jubeln.

AOK-Firmen-LAUF Siegerland 2022

19. Siegerländer AOK-Firmenlauf

präsentiert von: Volksbank in Südwestfalen eG

klimaneutral inklusiv

22. Juni 2022 | Bismarckplatz Siegen-Weidenau

Groß, erfolgreich, klimaneutral

WEIDENAU Ein kurzer Blick in die Geschichte des Firmenlaufs

Der Siegerländer Firmenlauf war vom ersten Start an ein Großereignis und ist seither gewachsen.

Der verrückte Auftritt gehört dazu. Viele Teams geben sich bei der Inszenierung richtig Mühe und tüfteln an ihren Kostümen. Auf die Geschwindigkeit beim Lauf kommt es da nicht so sehr an. *Fotos: Pascal Mlyniec*

schn ■ Als am 9. Juli 2004 die ersten rund 2000 Läuferinnen und Läufer zur Premiere des Siegerländer AOK-Firmenlaufs starteten, konnte noch niemand wissen, was sich aus der Veranstaltung entwickeln sollte. Ganz besonders positiv gestimmte Menschen könnten es erahnt haben. Auf Anhieb war der Lauf die größte Laufveranstaltung, die jemals im Siegerland stattgefunden hatte. Im Jahr 2019 sind daraus über 8000 Starterinnen und Starter geworden, die auf die Strecke zwischen Weidenau und Siegen gegangen sind. Der Firmenlauf in Siegen darf sich immer noch als die größte Breitensportveranstaltung in Südwestfalen bezeichnen.

Dabei waren die Bedingungen im Jahr 2004 weit weg von dem, was man optimal nennen würde. Im Bereich von Start und Ziel herrschte Chaos, von oben prasselte der Dauerregen. Laufen macht unter solchen Umständen keinen Spaß. Doch „die Atmosphäre an der Strecke und auf der Siegplatte war sensationell", wie die Homepage des Firmenlaufs stolz berichtet. Das Fernsehen war live vor Ort, die heimischen Medien berichteten umfänglich. Danach wurden zahlreiche Laufgruppen in den heimischen Firmen gegründet oder Sportgruppen reaktiviert. Viele Menschen sind zum Laufen gekommen und trainieren seither gemeinsam für das Event.

Neben dem ungezwungenen Miteinander der Läuferinnen und Läufer gehört seit dem ersten Tag auch die soziale Komponente zum Siegerländer Firmenlauf. Seit 2004 wurden mehr als 100 000 Euro an soziale Projekte gespendet. Es wurden Einrichtungen unterstützt, von denen viele Menschen in Siegen profitieren: Mit Geldern aus dem Firmenlauf wurden die Beleuchtung der „Sieg-Arena" mitfinanziert, der Dreisbacher Skatepark initiiert und gepflegt, der Fitnesspark auf dem Häusling umgesetzt, an die Siegener Tafel gespendet, die AWO-Laufgruppe gegründet und ausgestattet und die Kosten für Erste-Hilfe-Kindergartenmappen des DRK übernommen.

> *Die Atmosphäre an der Strecke und auf der Siegplatte war sensationell.*
>
> **Homepage Siegerländer Firmenlauf**

Im Jahr 2012 setzten die Macher noch einen drauf und starteten das Projekt Klimaneutralität. Als erster Firmenlauf in Deutschland durfte man in Siegen das Label „klimaneutral" auf die Plakate drucken. Alle CO_2-Emissionen, die durch An- und Abreise, Organisation, Logistik und Bewirtschaftung entstehen, wurden im Vorfeld evaluiert und in Bezug auf mögliche Einsparpotenziale bewertet. Die errechneten Mengen werden über verschiedene Maßnahmen kompensiert. Das passiert zum Beispiel durch Optimierungen beim Transport oder durch einen eigenen Wald. Der wird nach und nach angepflanzt.

In Absprache mit dem Bürgermeister, dem Klimaschutzbeauftragten, dem Stadtförster und dem Grünflächenamt ist die Aufforstung eines Schülerlauf- und Firmenlaufwaldes mit über 10 000 Baumsetzlingen geplant. Anfang Mai haben Schüler die ersten 200 Setzlinge eingepflanzt. Insgesamt wollen sich 21 Schulen aus der Region am Schülerlaufwald beteiligen.

Sportkameraden laufen in groß und klein.

ANZEIGE