

22. Juni 2022 | Bismarckplatz Siegen-Weidenau

Informationen für Starterinnen und Starter  
Tipps für Zuschauerinnen und Zuschauer





Kaufen



Wohnfühlen



Bewerten &  
Verkaufen



Immobilien  
wohnen-in-suedwestfalen.de



Modernisieren  
& Renovieren



Bauen &  
Finanzieren



Mieten &  
Vermieten

[wohnen-in-suedwestfalen.de](http://wohnen-in-suedwestfalen.de)

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Von A wie Architekt, T wie Traumbadkonfigurator bis Z wie Zwischenfinanzierung – auf [wohnen-in-suedwestfalen.de](http://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!**



Volksbank  
in Südwestfalen eG

# Inhalt

<b>19 Jahre Siegerländer AOK-Firmenlauf .....</b>	<b>5</b>
<b>Vorwort Martin Hoffmann.....</b>	<b>7</b>
<b>Grußwort Landrat Andreas Müller .....</b>	<b>8</b>
<b>Grußwort Bürgermeister Steffen Mues .....</b>	<b>10</b>
<b>Grußwort AOK Serviceregionsleiter Dirk Schneider .....</b>	<b>12</b>
<b>Grußwort Volksbank Vorstandsmitglied Jens Brinkmann .....</b>	<b>14</b>
<b>Ausschreibung .....</b>	<b>16</b>
<b>Startgebühren und Leistungen .....</b>	<b>20</b>
<b>Programm.....</b>	<b>22</b>
<b>Rückblick 2020 .....</b>	<b>24</b>
<b>Rückblick 2021 .....</b>	<b>26</b>
<b>Stimmen zum AOK-Firmenlauf 2021 .....</b>	<b>28</b>
<b>Neuer Sozialpartner 2022 .....</b>	<b>34</b>
<b>Themenschwerpunkte AOK-Firmenlauf 2022 .....</b>	<b>36</b>
<b>Neues beim AOK-Firmenlauf 2022 .....</b>	<b>38</b>
<b>Was läuft 2022 sonst noch? .....</b>	<b>40</b>
<b>Infos für Teilnehmerinnen und Teilnehmer .....</b>	<b>46</b>
<b>NEUE STARTAUFSTELLUNG &amp; Standplan .....</b>	<b>56</b>
<b>Laufstrecke .....</b>	<b>58</b>
<b>Was läuft 2022 sonst noch? .....</b>	<b>60</b>
<b>Ergebnisse 2021 .....</b>	<b>62</b>
<b>Die Fitte Firma .....</b>	<b>70</b>
<b>Fotowand .....</b>	<b>72</b>
<b>Startschüsse und Multiplikatoren des Jahres .....</b>	<b>74</b>
<b>Anreise zum Siegerländer AOK-Firmenlauf.....</b>	<b>76</b>
<b>Tipps für Zuschauer.....</b>	<b>78</b>
<b>Stimmungspunkte an der Strecke .....</b>	<b>80</b>
<b>Unterstützung und Kooperation .....</b>	<b>84</b>
<b>Veranstaltungsorganisation .....</b>	<b>86</b>

# Bis zu 500 Euro aus Ihrem AOK- Gesundheitsbudget

Bei uns ist mehr für Sie drin. Setzen Sie  
Ihr AOK-Gesundheitsbudget für Mehrleistungen  
Ihrer Wahl ein:

- Professionelle Zahnreinigung
- Osteopathie
- Zum Beispiel nicht verschreibungspflichtige,  
apothekenpflichtige Arzneimittel  
der Homöopathie
- Zusätzliche Leistungen in der Schwangerschaft
- Schutzimpfungen

Mehr erfahren auf [aok.de/nw/ganzeinfach](https://aok.de/nw/ganzeinfach)



## Der Siegerländer AOK-Firmenlauf:

- ist 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 Gesundheitssport motiviert;
- war 2020 mit über 5.000 Starterinnen und Startern einer der größten eigenständigen Firmenläufe Deutschlands in virtuelle Form;
- hatte im zweiten Pandemiejahr 2021 ein einzigartiges Konzept mit dem Motto „Der Firmenlauf kommt in die Firmen“, bei dem 100 eigenständige, dezentrale Firmenläufe in 230 Unternehmen und mit 4.500 Starterinnen und Startern stattgefunden haben;
- kommt am 22. Juni 2022, als Präsenzveranstaltung, endlich wieder zum 19. Siegerländer AOK-Firmenlauf auf den Bismarckplatz zurück



# Inklusive Begegnungen

Ab 1. Juli 2022 in  
der Schlachthausstraße 2  
Stadtteil Hammerhütte

Ein Lauf für ALLE  
Inklusion läuft!

Der erste barrierefreie Firmenlauf Deutschlands  
Ein Kooperationsprojekt von

:anlauf

Echt vielfältig.  
Siegen-Wittgenstein  
Firmenlauf

AOK   
Die Gesundheitskasse.



Inklusive Begegnungen e.V. | Verein zur Förderung der Inklusion  
Der Paritätische Kreisgruppe Siegen-Wittgenstein | Weidenauer Str. 165 | 57076 Siegen

## Liebe Aktive, Multiplikator:innen und Partner!

Die Region freut sich auf den 19. Siegerländer AOK-Firmenlauf am 22. Juni. Das ist die wichtigste Botschaft, die wir von allen Beteiligten, von Sponsoren, Unterstützern, den Medien und vielen Menschen in den Unternehmen erhalten haben.



Aber der diesjährige AOK-Firmenlauf ist kein Selbstläufer und eine Fortführung des größten Sportevents nach einer kleinen Zwangspause. Die letzten zwei Jahre haben wir mit großem Einsatz unsere Firmenläufe durchgeführt, die mehr als Alternativen waren. Die großartige Resonanz auf den „virtuellen Firmenlauf“ 2020 und auf das Konzept vom „Firmenlauf kommt in die Firmen“ 2021 haben auch überregional Zeichen gesetzt. In fast allen Großstädten der Republik gab es coronabedingt Firmenlauf-Absagen, im Siegerland gingen hunderte Unternehmen und Teams mit tausenden Menschen an den Start.

Möglich war unsere von Grundoptimismus geprägte Trotzhaltung nur durch die uneingeschränkte Unterstützung unserer Partner und Sponsoren, die von unseren Plänen überzeugt waren und uns ihr Vertrauen aussprachen. Genauso wichtig ist aber auch die Teilnahme vieler Menschen gewesen, die die Idee des AOK-Firmenlaufs, das Motto „gemeinsam laufen und Spaß haben“ konkret aufnahmen. Die Message, auch in einer schwierigen Zeit Teil der großen Firmenlauf-Gemeinschaft sein zu wollen, zeigt, dass es beim Siegerländer AOK-Firmenlauf um mehr geht, als um ein Sportevent.

Der AOK-Firmenlauf 2022 ist deshalb die Fortführung der Erfolgsgeschichte mit vielen Beteiligten, aber auch ein Neustart unter besonderen Bedingungen. Die Beschränkung auf 5.000 Starterinnen und Startern auf dem Bismarckplatz ist somit kein Rückschritt, sondern eine vernünftige Entscheidung in Richtung Normalität. Der Firmenlauf 2022 kann zudem eine besondere Entwicklung bekanntgeben: Am 22. Juni und in den folgenden Tagen werden weltweit an einigen Standorten heimischer Unternehmen oder im Urlaub hunderte Läufer:innen und Walker:innen Teil des Siegerländer AOK-Firmenlaufs sein.

In diesem Sinne wünschen wir viel Spaß und freuen uns auf ein tolles Event.

Martin Hoffmann  
(Organisator)

A handwritten signature in black ink that reads "Martin Hoffmann". The script is cursive and fluid.

## **Liebe Leserinnen und Leser, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Firmenlaufs,**

der Siegener AOK-Firmenlauf kommt wieder mitten in die Stadt – endlich!

Am 22. Juni werden 5.000 Starterinnen und Starter auf dem Bismarckplatz in Weidenau auf die Strecke gehen und „Firmenlauf“ wieder so erleben, wie wir ihn aus der Zeit vor der Corona-Pandemie kennen: Ein großes Happening, bei dem Teamgeist, Lust an der sportlichen Herausforderung und Spaß am gemeinsamen aktiv werden im Mittelpunkt stehen.

Der Firmenlauf ist das größte Sportereignis in Siegen-Wittgenstein und ein Aushängeschild für die Region. Für viele ist er auch das ganz persönliche Highlight im jährlichen Sportkalender. Etliche Teams in unseren Firmen fiebern nach zwei Jahren Zwangspause diesem Tag entgegen und treffen sich bereits wieder zum gemeinsamen Training. Das schweißt Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zusammen.

Der Firmenlauf ist in diesem Jahr auch Teil der Kampagne „Wir machen mit. Inklusion läuft!“. Damit knüpft er an die erfolgreichen Konzepte der vergangenen Jahre an, die wir als Kreis intensiv unterstützt haben. Denn der Firmenlauf war schon immer ein Event für alle: für Menschen mit und ohne Handicaps, für „Einheimische“ oder „Zugewanderte“, für Junge oder Alte, für sportlich Durchtrainierte oder auch die „Einmal-im-Jahr-Aktiven“.

Doch die Corona-Pandemie ist noch nicht ganz vorbei. Dem tragen die Veranstalter von :anlauf Rechnung. Zum Beispiel dadurch, dass die Starterzahl auf 5.000 begrenzt und der Startraum erweitert wurde. Das eröffnet Möglichkeiten, ein wenig Abstand zu halten, wie wir es während der Pandemie eingeübt haben.

Ansonsten wird in diesem Jahr erstmals wieder echtes „Firmenlauf-Feeling“ möglich werden, inklusive Ständen, Bewirtung und dem Abschlussfeuerwerk.

Vielen Dank dem Team von :anlauf für das Durchhaltevermögen während der Pandemie und die Bereitschaft, sich auch kurzfristig immer wieder auf neue Rahmenbedingungen einzustellen. Ich habe keinen Zweifel, dass die anspruchsvolle Organisationsarbeit auch diesmal wieder eine professionelle Durchführung des Firmenlaufs garantiert. Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich viel Spaß und das Erlebnis, dass sie sich erhoffen!

Ihr

Andreas Müller  
Landrat



# VOLLE ENERGIE BEIM FIRMENLAUF.



Wir sind offizieller Energiepartner des Siegerländer Firmenlaufs. Mit unserem Naturstrom aus reiner Wasserkraft wird Ihre Energieversorgung zu einer sauberen Sache. Gemeinsam wollen wir eine gute Energie für die Menschen in der Region schaffen. Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spaß und eine gute Zeit.

[www.svb-siegen.de](http://www.svb-siegen.de)

# SVB.

Bringt Energie in unser Leben.

## Liebe Läuferinnen und Läufer,

endlich ist es soweit: nach zwei virtuellen Ausgaben findet der Firmenlauf wieder „analog“ statt – und zwar als Gemeinschaftslauf mit einem Starterfeld von 5.000 Läuferinnen und Läufern auf dem Bismarckplatz.



Mein Dank gilt den Multiplikatoren, die den Geist des Firmenlaufes in den Siegerländer Unternehmen wach und dem größten Breitensport-Event in Südwestfalen auch in Corona-Zeiten die Treue gehalten haben - ein eindrucksvolles Zeichen der Solidarität und zugleich die beste Werbung für das Gemeinschaftserlebnis, für eines der sportlichen Aushängeschilder in unserer Stadt und der Region.

Danken möchte ich auch den rund 200 Unternehmensleitungen, die ihren Läuferinnen und Läufern den Start freigegeben haben. Auch die Stadt Siegen wird den diesjährigen Firmenlauf nach Kräften unterstützen, sowohl organisatorisch als auch mit der größten kommunalen Laufgruppe – kreisweit!

Danken möchte ich ganz ausdrücklich auch den beiden Hauptsponsoren AOK und Volksbank in Südwestfalen eG sowie allen weiteren Unterstützern. Ohne sie wäre die Fortführung der Veranstaltung nicht denkbar gewesen.

Für die verantwortungsvolle und überlegte Planung zeichnen einmal mehr Organisator Martin Hoffmann und sein ebenso kreatives wie engagiertes :anlauf-Team verantwortlich. In enger Abstimmung mit dem Ordnungsamt der Stadt Siegen sowie weiteren Beteiligten wurde das Starterfeld um 40 Prozent reduziert und der Startbereich verdoppelt, so dass ausreichend Platz ist. In dieser Stelle meine Bitte: Halten Sie freiwillig Abstand!

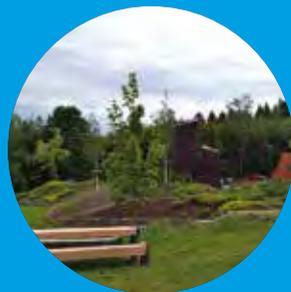
In diesem Jahr ist in jeder Startgebühr eine Spende für den Verein Inklusive Begegnungen e.V. enthalten. Der Verein macht sich in besonderer Weise für Inklusion und demokratische Teilhabe in unserer Stadt stark. Allen Beteiligten wünsche ich viel Spaß und freue mich auf die Lauf-Dokumentationen auf den Social-Media-Kanälen.

Ihr



Steffen Mues  
Bürgermeister

# Hoppmann ist stiftungsunternehmen



„Die Idee, die Firma Hoppmann Autowelt einer Stiftung zu überlassen, und dieser Stiftung dann zu sagen: ‚du bist jetzt alleinige Inhaberin und jetzt sieh zu, dass der Laden läuft.‘ Aber eben nicht, weil es darum geht, Gewinne zu erzielen, sondern weil es eher darum geht, Menschen ein gutes Arbeitsumfeld darzustellen und ihnen Möglichkeiten zu bieten, sich als Person und als Persönlichkeit zu entfalten.

Und daran mitzuwirken, dass dieser Gedanke bleibt, finde ich bis heute spannend. Und mir wird nur immer wieder deutlich, und das hat auch etwas mit der heutigen Zeit zu tun, dass es auch wirklich die Beschäftigten braucht, die da auch Bock drauf haben.

Jeder, idealerweise, kann einen kleinen Beitrag dazu leisten, dass diese Idee nicht verloren geht und dass alle, die daran mitwirken, auch davon profitieren.“

**Andrea Dittmann,**

Vorstandsvorsitzende der Hoppmann Stiftung – Demokratie im Alltag

📍 9x in NRW & Hessen

**HOPPMANN**  
autowelt



## Liebe Läufer:innen,

Laufen ist trotz oder gerade wegen Corona weiterhin voll im Trend. Der 19. Siegerländer AOK-Firmenlauf fördert das gemeinsame Laufen im Betrieb und möchte auch die Menschen, die derzeit Corona bedingt im Homeoffice arbeiten, vom heimischen Schreibtisch abholen. Dort, wo die Menschen jeweils arbeiten, können sie gleichzeitig ‚laufend‘ etwas für die eigene Gesundheit tun. Und für die Firmen, die sich hier engagieren, ist dies wiederum eine wunderbare Möglichkeit, Gesundheitsförderung im Betrieb praktisch umzusetzen und nebenbei auch das Gemeinschaftsgefühl ihrer Kolleg:innen zu fördern. Es ist für alle ein großer Ansporn, wenn bei einem Firmenlauf vom Chef bis zum Azubi die ganze Bandbreite der Kolleg:innen aus den verschiedenen Abteilungen vertreten ist. Dazu muss man sagen, dass meistens die Initiative zur Teilnahme von laufbegeisterten Mitarbeiter:innen ausgeht. Das wiederum kann einen Domino-Effekt im Betrieb zur Folge haben, besonders dann, wenn der Firmen-Chef diese Initiative einzelner Kolleg:innen aufnimmt und unterstützt. Ganz im Sinne einer lebendigen und offenen Firmenkultur.



Die letzten aktuellen Zahlen (aus 2017) des Robert-Koch-Instituts (RKI) sind alarmierend: Danach sind 62 Prozent der Männer und 47 Prozent der Frauen übergewichtig. Fast jeder fünfte Erwachsene ist inzwischen adipös, also krankhaft übergewichtig. Gegen diese besorgniserregende Entwicklung muss insgesamt etwas unternommen werden. Wir als größte Krankenkasse in der Region und als ‚Die Gesundheitskasse‘ allemal, wollen unseren Beitrag dazu gern leisten. Wir möchten mit dem Siegerländer AOK-Firmenlauf dazu beitragen, dass die Firmen das Themenfeld ‚Gesundheit‘ weiterhin in den Blick nehmen. Gemeinsames Laufen ist hier eine niederschwellige und gute Möglichkeit für ein gesünderes Leben. Der Spaß und die Freude an der gemeinsamen Bewegung sollen im Vordergrund stehen, wenn die Kolleg:innen einer Firma zusammen laufen und vorher gemeinsam trainieren. Der Teamgeist zählt - für die Gesundheit und ein gutes Betriebsklima. Hier geht es nicht um Bestzeiten, denn Gewinner sind alle, die mitlaufen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim 19. Siegerländer AOK-Firmenlauf und freue mich ganz besonders wieder auf ein gemeinsames Event am 22.06.2022 auf dem Bismarckplatz. Bleiben Sie gesund!

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Dirk Schneider". The signature is written in a cursive, flowing style.

Dirk Schneider  
AOK-Serviceregionsleiter Südwestfalen

**DORNSEIFER<sup>s</sup>**

*Frischemarkt seit 1965*



*Für eine  
leckere Stärkung!*



*[www.grill-mit-uns.de](http://www.grill-mit-uns.de)*

## Liebe Läuferinnen und Läufer,

ist das nicht schön? Der Corona-Blues geht nun langsam zu Ende und wir können 2022 wieder an gemeinsamen Events teilnehmen. Endlich heißt es die Laufschuhe schnüren und ab zum Bismarckplatz und zum 19. Siegerländer AOK-Firmenlauf! Keine Frage, die virtuellen Versionen unseres geliebten Laufevents sind in den Pandemie Jahren 2020 und 2021 sehr gut angenommen worden - an dieser Stelle noch einmal ein ausdrücklicher Dank an das Organisationsteam,



doch am Ende des Tages gibt es einfach nichts Besseres als das Lauferlebnis in der Gemeinschaft. Die Vorfreude ist bei mir zumindest schon sehr groß und Ihnen geht es doch bestimmt nicht anders. Als Volksbank haben wir einen Leitspruch: Was einer alleine nicht schafft, dass schaffen viele. Die Gemeinschaft ist Teil unserer Identität. Und so unterstützt die Volksbank selbstverständlich das Gemeinschafts-erlebnis AOK-Firmenlauf und den Volksbank-Schülerlauf auch im Jahr 2022 sehr gerne wieder als Sponsor.

Hinter uns allen liegt eine schwere Zeit. Viele von Ihnen haben in den letzten Monaten allein im Homeoffice verbracht. Der direkte Kontakt mit den Kolleginnen und Kollegen kam auf jeden Fall zu kurz. Umso erfreulicher ist es, dass wir uns im Juni wieder gemeinsam an der Startlinie in Siegen-Weidenau treffen können. Denn eines ist sicher: Vom Azubi bis zum Chef - gemeinsames Laufen mit den Kollegen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch noch gut für das Betriebsklima. Und die Gesundheit? Die wird ebenfalls gestärkt - und Gesundheit können wir doch alle gut gebrauchen.

Auch wenn dem einen oder der anderen bereits der Asphalt unter den Sohlen brennt, so bleibt auch nach zwei Jahren Coronapause das Ankommen das eigentliche Ziel. Wie in den Jahren zuvor stehen der Spaß und die Freude an der gemeinsamen Bewegung im Vordergrund. Hier geht es eben nicht um Sieger und Bestzeiten. Das ist es, was den AOK-Firmenlauf so besonders macht.

Was mir am Ende noch bleibt, ist Ihnen viel Spaß zu wünschen - ob beim Laufen, Gehen oder Nordic Walken. Wir sehen uns in Siegen-Weidenau!

Ihr Jens Brinkmann



Vorstandsmitglied der Volksbank in Südwestfalen eG



AND KVM FEELS RIGHT

# GEMEINSAM MIT UNS DURCHSTARTEN!

Menschen stehen bei uns im Mittelpunkt und geben unserem Unternehmen ein Profil und die Leistungsfähigkeit. Höchste Qualität und Zuverlässigkeit zeichnen nicht nur unsere KVM-Produkte, sondern auch unser Denken und Handeln aus.

Ein kreatives, technikbegeistertes Team mit einem großen Herz für neue Ideen und Raum für interessante Aufgaben freut sich auf Sie!

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Siegerländer Firmenlaufs viel Spaß und Erfolg.



**Guntermann & Drunck GmbH**  
Obere Leimbach 9 · 57074 Siegen

**JETZT  
BEWERBEN!  
GDSYS.COM**



## Ausschreibung

### 19. Siegerländer AOK-Firmenlauf

präsentiert von Volksbank in Südwestfalen eG

**Ausrichter und Veranstalter:**

:anlauf Siegen

**Termin:**

Mittwoch, 22. Juni 2022 ab 18 Uhr

**Ort:**

Siegen-Weidenau, Bismarckplatz

**Strecke:**

Rundkurs von Weidenau durch Siegener Innenstadt

**Streckenlänge:**

circa 5.500m

**Teams:**

Startberechtigt sind Teams, deren Mitglieder jeweils einer Firma, Institution oder Behörde angehören. Möglich sind auch Laufteams, Selbsthilfegruppen und Angehörige von Berufsgruppen, die sich zu einem Team zusammenschließen.

**Wertungskategorien:**

1. Frauen-Teams 2. Männer-Teams 3. Mixed-Teams  
Es können unbegrenzt viele Teammitglieder gemeldet werden

**Zwei Wertungsklassen:**

Auch 2022 wird es zwei Wertungen geben.

**- Firmenwertung**

Hieran nehmen alle Unternehmen, Behörden und Einrichtungen teil, wenn die meisten Starter:innen tatsächlich bei der Firma angestellt sind. Selbstverständlich zählen Aushilfen, Familienangehörige und Gastläufer dazu.

**- offene Wertung**

In diese Wertungsklasse kommen alle Teams, die sich als Interessensgruppe zusammenschließen. Beispiele: Freiwillige Feuerwehren, Kirchliche Gruppen, Hobby-sportgruppen, Initiativen und Schulen. Pro Team gibt es selbstverständlich keine Teilnehmerbegrenzung. Die Zeiten der einzelnen Teammitglieder werden addiert und bilden das Teamergebnis. Bei mehr als drei Startern erfolgt eine Wertung nach Einlauf (z.B. Firma X 1, Firma X 2 u.s.w.)



# »Mit IG Metall und Betriebsrat läuft einfach besser!«

V.L.S.d.P.: IG Metall Siegen, Dommerscheidstr. 30, 57072 Siegen

Sieglerländer Firmenlauf



| Siegen

**Zeitnahme:** Die Zeitnahme erfolgt mit dem Startschuss des Massensstarts, die ersten hundert Läuferinnen und Läufer werden im Zieleinlauf gestoppt. Alle nachfolgenden Läufer nehmen ihre Zeit entsprechend der dort sichtbaren Wettkampfuhr. Durch das Aufstellen einer Uhr im Startbereich ist das Stoppen per Nettozeit möglich.

**Preise/  
Auszeichnungen:** Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin erhält eine Urkunde.

**WICHTIG:** Zur Ausstellung der Urkunden werden Zeiten benötigt!  
Teamwertung: Die ersten drei Teams jeder Kategorie erhalten Pokale für die Firmenvitrine.

Die Firma mit den meisten Startern (auch unter verschiedenen Team-Namen) erhält einen Ehrenpreis.

Die Teams mit den attraktivsten T-Shirts und phantasievollsten Namen erhalten Sonderpreise.

Der Preis für den originellsten Auftritt (Großer Preis der Volksbank in Südwestfalen) wird von einer Jury während der Veranstaltung gewählt. Das Team mit der weitesten Anreise (in km) erhält ebenfalls einen Sonderpreis.

**Umkleide-  
möglichkeiten:** Im städtischen Hallenbad in Weidenau bestehen Umkleide- und Duscmöglichkeiten.

Darüber hinaus werden in der Bismarckhalle Umkleidemöglichkeiten eingerichtet.

**Virtuelle Teilnahme: **Siegerländer AOK-Firmenlauf 2022 vom 22. Juni bis 28. Juni auch virtuell****

Aufgrund der großen Resonanz auf die letzten zwei Firmenläufe, die dezentral, in Kleingruppen und teilweise alleine absolviert wurden, wird die Präsenzveranstaltung am 22. Juni um eine virtuelle Form erweitert. Die Teilnahme am 19. Siegerländer AOK-Firmenlauf ist ebenfalls vom 22. bis 28. Juni 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.



**Marien**  
Gesellschaft  
Siegen

# Mehr für Menschen.



**Marien**  
Kliniken

**Marien**  
Ambulant

**Marien**  
Aktiv

**Marien**  
Pflege

**Marien**  
Hospiz

**Marien**  
Service

[www.mariengesellschaft.de](http://www.mariengesellschaft.de)

# Startgebühren & Leistungen des Veranstalters

## Die Startgebühren betragen:

15,00€ (12,60€ netto)

29,00€ (24,40€ netto) inklusive Finisher-Shirt

(Teams die 2021 teilgenommen haben, bekommen einen Treuerabatt von 5€/Starter:in)

## Was bekommen die Teilnehmerinnen & Teilnehmer für die Startgebühren?

- Starterumschlag mit Startnummer, Programmheft, Infos, Gutscheinen und Angebote von Sponsoren
- Organisatorische Leistungen des Veranstalters, 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 Download vom originellsten Teamauftritt, vom Lauf und von der Fotowand neben der Bühne
- optional hochwertiges Finishershirt in Bio-Baumwolle
- kostenlose Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln im VGWS-Bereich
- kostenloser ADFC Fahrradparkplatz & Fahrradwache an der Bismarckhalle
- 1€ Spende für den Sozialpartner „Inklusive Begegnungen“

## Der Siegerländer AOK-Firmenlauf

Ein unvergessliches Erlebnis mit den Kollegen und Freunden.



**SIEGENIA®**  
brings spaces to life

# Geborgenheit<sup>3</sup>

Wir machen Räume lebendig,  
damit Menschen sich darin  
wohlfühlen.

[www.siegenia.com](http://www.siegenia.com)



# Programm

**18.00 Uhr**

## **Eröffnung**

Der Landrat des Kreises Siegen-Wittgenstein und der Bürgermeister der Universitätsstadt Siegen, eröffnen die Veranstaltung

**18.10 Uhr**

## **Originellster Auftritt**

Vor der Hauptbühne präsentieren sich die Teams mit den originellsten Outfits. Eine Jury der Volksbank in Südwestfalen prämiert den besten Auftritt.

ab

**19.00 Uhr**

## **Startaufstellung**

Startaufstellung und Warm Up mit N-FLOW Fitness-Studio auf der Bismarckstraße vor dem Hallenbad

**19.30 Uhr**

## **gemeinsamer Start**

Zeitmessung: An der Start- Traverse und im Ziel sind Uhren aufgebaut. Alle Teilnehmer:innen nehmen ihre tatsächlich gelaufene Zeit selbst.

ab

**21.00 Uhr**

## **Siegerehrungen**

- die schönsten Shirts
- die originellsten Teamnamen
- die schnellsten drei Frauen
- die schnellsten drei Männer
- die teilnehmerstärkste Firma

**20.30 Uhr bis**

**22.30 Uhr**

## **Shirtausgabe**

Ausgabe der Finisher-Shirts in der Bismarckhalle

circa

**22.30 Uhr**

**nach dem Zieleinlauf - Party auf dem Bismarckplatz mit Abschlussfeuerwerk**





mit uns **technisch überlegen**

---

# Ausbildung & Duales Studium

Start: 1. August 2023



[georg.com/schueler](https://georg.com/schueler)

## Rückblick

### Mehr als eine Alternative - Der AOK-Firmenlauf 2020

Im April 2020 sah es so aus, als ob es in dem ersten Corona-Jahr keinen AOK-Firmenlauf geben würde. Alle Großveranstaltungen in NRW waren von den Behörden bis Ende August abgesagt und der verschobene Termin auf den 11. September erschien ebenfalls sehr unrealistisch.

:anlauf als Veranstalter wollte sich dem allgemeinen Trend von den meisten anderen Firmenläufen jedoch nicht anschließen und das Event alternativlos absagen. Innerhalb kürzester Zeit wurde das Konzept eines virtuellen Firmenlaufs entwickelt. 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 ging auf. Mit 5.250 Meldungen aus 350 Unternehmen und Laufteams wurden die Erwartungen weit übertroffen. Wichtiger als Zahlen war aber, dass der Geist des Firmenlaufs, der soziale Aspekt des gemeinsamen Laufens und Walkens, auch in Corona-Zeiten weitergetragen wurde.

Etliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer, denen es vielleicht in den vorausgegangenen Jahren zu viele Menschen in Weidenau waren, sind sogar erstmals dabei gewesen. 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.

Der AOK-Firmenlauf 2020 war mehr als eine Alternative. Wir haben uns nicht nur den Bedingungen angepasst, sondern nach vorne geschaut und Mut gemacht.





# Fluid Control Solutions

Wir entwickeln und fertigen Lösungen für die Märkte Off-Highway und Mobility. Unsere smarten Aktuatoriksysteme sind ausgestattet mit Sensorik, Software und Elektronik, die wir bei Thomas integrieren.

# Rückblick

## 2021 - Der AOK-Firmenlauf kam in die Firmen

Nachdem im Frühjahr 2021 klar war, dass auch im zweiten Corona-Jahr keine Veranstaltung auf dem Bismarckplatz stattfinden würde, 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 Grundstück 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 wieder einmal mehr als eine Alternative. Viele Firmen und Laufteams haben sich engagiert, ihre Ideen eingebracht und eigene Veranstaltungen organisiert. Wir haben einige begeisternde Rückmeldungen erhalten. 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 Veranstaltung durchgeführt.

Begleitet wurde der AOK-Firmenlauf 2021 von einer großen öffentlichen Resonanz. 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, mit einem neuen Konzept konnten wir auch 2021 viele Menschen begeistern.





# LAUFEN SIE MIT UNS DURCHS ZIEL!

ALLE STELLENANZEIGEN FINDEN SIE  
UNTER [WWW.ALHO-GRUPPE.COM](http://WWW.ALHO-GRUPPE.COM)

## Stimmen zum AOK-Firmenlauf 2021

„Letztes Jahr noch einsam, dieses Jahr gemeinsam. Wir konnten 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, dafür startete das Team APS/DREHMO vereint an der Wendenerhütte.“

**APS Wenden Drehmo GmbH**

„Es war ein schöner Abend am Büro Bahnhof Eintracht, vielen Dank an Martin Hoffmann und seinem 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**

„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 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**



# Global denken – lokal handeln

Wir erarbeiten individuelle Lösungen, angepasst an Ihren Bedarf, sind aber auch Spezialisten für Systemlösungen. Modulare Konzepte „made by HERING“ finden heute ihren Einsatz in der Schieneninfrastruktur und im öffentlichen Raum. Bei unserem Handeln sind wir uns der ökologischen Verantwortung bewusst. Ressourcenschonung und Energieeinsparung erzielen wir durch produktionsintegrierten und produktbezogenen Umweltschutz.

■ Architekturbeton – Fassaden

- Gleisbau, Ingenieurbau
- Schienengebundene Großmaschinen
- Systeme für Verkehrsstationen, Lärmschutz für Schiene und Straße
- WC Anlagen im öffentlichen Raum

[www.heringinternational.com](http://www.heringinternational.com)



## Stimmen zum AOK-Firmenlauf 2021

„Bewegung, Natur und ein gemeinsames Ziel: So lässt sich der alljährliche Siegerländer AOK-Firmenlauf 108 Kolleginnen und Kollegen der Friedhelm Loh-Group 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 vormarkierte – 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! 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 Glitzerfritzer 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.“

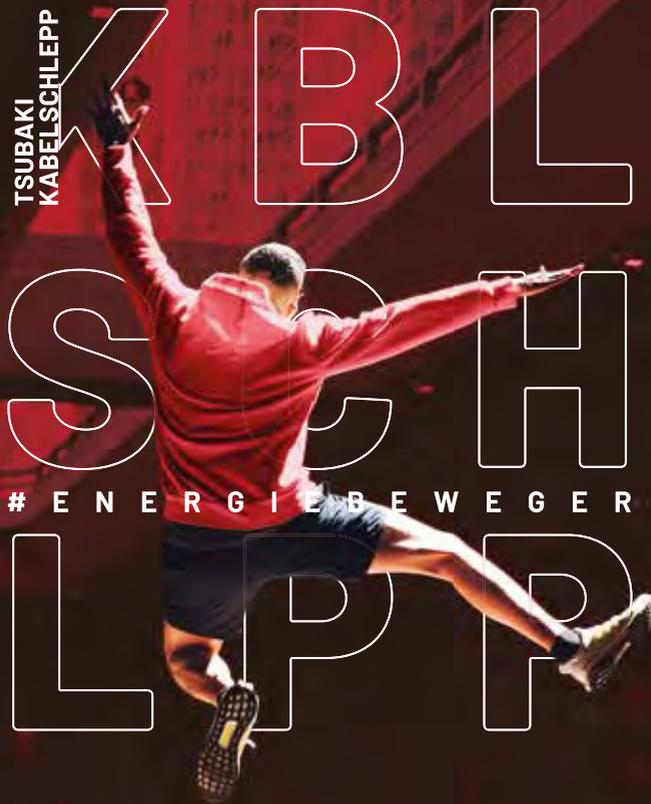
**Viele Liebe Grüße, Eure Glitzerfritzer vom Schuhhaus Schreiber**



**KABELSCHLEPP**

TSUBAKI KABELSCHLEPP

TSUBAKI  
KABELSCHLEPP



#ENERGIEBEWEGER

WIR WÜNSCHEN ALLEN TEILNEHMENDEN  
DES SIEGERLÄNDER FIRMENLAUFS  
VIEL GLÜCK UND ERFOLG!

[kabelschlepp.de](http://kabelschlepp.de)

# 10. FIRMENLAUF

präsentiert von:

# Westerwald



**Westerwald Bank eG**  
Volks- und Raiffeisenbank

**BETZDORF** 16.09.  
2022



Ausrichter Veranstalter

Betzdorfer  
Turnverein



**:anlauf**



## Rundkurs in der Betzdorfer Innenstadt

Das Event für Firmen, Schulen  
und Laufgruppen

Information und Anmeldung unter: [www.firmenlauf-westerwald.de](http://www.firmenlauf-westerwald.de)

Sponsoren



Westerwald Bank eG  
Volks- und Raiffeisenbank

**Krombacher**  
ALKOHOLFREI

**MÖBEL**  
**PAGNIA**

**∞ AUSDAUER**

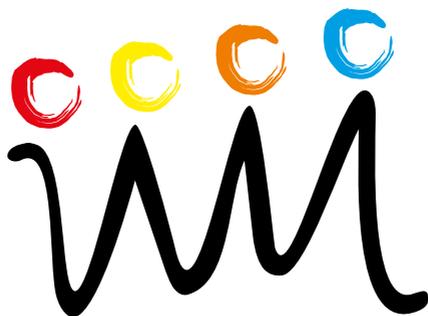
**pack zu**  
das macht den Unterschied

Unterstützer





[www.wir-machen-mit.eu](http://www.wir-machen-mit.eu)



**Wir machen mit.**

**Inklusion läuft!**

Siegel für Veranstalter von Firmenläufen, Volksläufen und Volkswanderungen



Kreisverband  
Siegen-Wittgenstein/Olpe

Gefördert durch die  
**AKTION**  
MENSCH

# Neuer Sozialpartner 2022

## **Der Verein Inklusive Begegnungen e.V. - Verein zur Förderung der Inklusion**

Der Verein Inklusive Begegnungen will inklusive Begegnungsräume eröffnen, Barrierungsängste 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.

Am 1. Juli zieht der Verein Inklusive Begegnungen in die Schlachthausstraße 2, Hammerhütte, Siegen, in die ehemaligen Räume der neonazistischen Kleinstpartei „Der Dritte Weg“.



www.inklusive-begegnung.de



Wir freuen uns auf den

# 19. SIEGERLÄNDER AOK-FIRMENLAUF

und wünschen allen Teilnehmern viel Freude am gemeinsamen Lauferlebnis.



# 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 Betriebs-sportangebote 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 Event sein, auf das sich schon lange vorher gefreut werden kann und bei dem man seine Kollegen und Kolleginnen endlich nochmal außerhalb des (Home-)Office trifft.

# PMPG\*

\*Wir sorgen dafür, dass es bei Ihnen läuft.



Als Ihr Partner in allen Steuer- und Rechtsangelegenheiten sorgen wir dafür, dass Sie auf der Erfolgsspur bleiben. Wie? Ganz einfach: Anruf genügt.

### **Ihr Kontakt zu uns:**

Weidenauer Str. 60 | 57076 Siegen | Fon 0271 303033-0  
info@pmpg.de | www.pmpg.de

# Neues beim AOK-Firmenlauf 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, erhielten 2022 eine Startplatzgarantie.

## 5 Euro 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 und mehr 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.



Ja, wir sind schon echte „Wow-Maniacs“. Weil wir aus dem Stand heraus Großes schaffen, im Kopf beweglich bleiben und immer im Einsatz sind für grandiose Momente mit Wow-Effekt. Das zeigt sich jeden Tag – im Team und mit unseren Kunden. Und in unserem „Maniac Move“.

Mit dieser Art zu denken, bewegen unsere mehr als 7.500 Mitarbeitenden einiges – z. B. weltweit auf 600 Flughäfen über 11,5 Millionen Gepäckstücke und über 52 Millionen Pakete täglich bei führenden Paketdiensten und E-Commerce-Unternehmen.

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Spaß und Erfolg beim Siegener Firmenlauf 2022!

# Was läuft 2022 sonst noch?

## **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.

## **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.

## **Stempel-Schalter für Bonus-Programme der Krankenkassen**

Nach dem 19. Siegerländer AOK-Firmenlauf können sich alle aktiven Läufer:innen ihre Teilnahme in ihrem Bonus-Heften der Krankenkasse bescheinigen lassen. Möglich ist dies nach dem Lauf am Info-Point in der Bismarckhalle.





Wir machen mit!

Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Spaß  
und Erfolg beim **19. Siegerländer Firmenlauf!**

HESS Group GmbH | Freier-Grund-Straße 123 | 57299 Burbach-Wahlbach



# Was läuft 2022 sonst noch?

## Firmenlauf-App

Die bereits 2021 entwickelte App wurde optimiert. Die App enthält generelle Infos (zum Firmenlauf), die Kilometer in der Vorbereitungsphase können in die Challenge-Wertung eingegeben werden. Die App kann in den relevanten Stores (Google und Apple) runtergeladen 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 Vorbereitung 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 Gesellschaft 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.

**Jetzt scannen und Firmenlauf-App laden!**



# OEHMETIC

*DIE UMFORMEHR*



MEHR ALS

**PRESSEN  
STANZEN  
ZIEHEN**

**Wir freuen uns auf den 19. Siegerländer AOK-Firmenlauf und wünschen allen Teilnehmern und Läufern viel Spaß und viel Erfolg!**

OEHMETIC ist der zuverlässige und kompetente Partner für qualitativ hochwertige Produkte im Bereich der modernen Kaltumformung. Wir bieten Ihnen langjährige Erfahrung, technisches Know-How, individuelle Beratung in allen Bereichen und eine lückenlose Qualitätssicherung.



@nflow.netphen



WWW.N-FLOW.DE

Brauersdorfer Str. 52 - 62 | 57250 Netphen



**N FLOW**

**FREIZEITPARK NETPHEN**

**ALLES FÜR **DEINE FREIZEIT**  
AN EINEM ORT.**

# Infos für Teilnehmerinnen & Teilnehmer

Liebe Läuferin, lieber Läufer,

wir freuen uns über Deine Teilnahme am **19. Siegerländer AOK-Firmenlauf**. Um einen möglichst reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, hier einige wichtige Informationen.

## Startnummer

Jede:r erhält eine Startnummer, die auf der Brust-/Bauchseite des T-Shirts zu tragen ist. Die Startnummer muss vollständig (inkl. Sponsorenlogos) zu lesen sein.

## Start

Der Startschuss wird um 19.30 Uhr gegeben. Es erfolgt ein Massenstart, d.h. alle starten gemeinsam.

## Rechtzeitiges Einordnen in den Startbereich (warm-up und Geduld beim Start!

Die Aufstellung beim Start sollte unbedingt nach dem individuellen Leistungsvermögen erfolgen, d.h. die schnellen Läuferinnen und Läufer stehen vorne. Langsamere Läuferinnen und Läufer sollten sich entsprechend weiter hinten einordnen, damit es nicht zu Rangeleien am Start und beim Lauf kommt.

**Nordic Walker ordnen sich aus Sicherheitsgründen bitte in den extra Startblock Nordic Walking ein. Die Sicherheitszonen müssen unbedingt freigehalten werden!**

## Der Startschuss erfolgt erst, wenn sich alle Starter:innen hinter der Startlinie aufgestellt haben!

Bis der oder die Letzte über die Startlinie läuft, wird es einige Minuten dauern. Bitte lauft nicht in größeren Blöcken (von 5 und mehr Leuten) nebeneinander. Der Lauf selbst ist das Erlebnis und soll natürlich positiv in Erinnerung bleiben. Deshalb sollten alle Starterinnen und Starter immer daran denken, dass sie nicht allein auf der Strecke sind. Das Motto ist: **Immer locker bleiben! Vor dem führenden Läufer wird ein Auto des Sponsors Hoppmann fahren. Den Anweisungen der Streckenposten und Helfer ist grundsätzlich Folge zu leisten.**



Seit über **25 JAHREN**  
**ERFOLGREICH** im **RENNEN**

## Gemeinsam in die Zukunft durchstarten

Als Tochtergesellschaft der weltweit agierenden IPG Photonics Corporation, dem weltweit führenden Hersteller von Hochleistungsfaserlasern und Faserverstärkern, entwickelt und produziert die IPG Laser GmbH mit ca. 1350 Mitarbeitern innovative Lasersysteme am Standort in Burbach.

**Wenn auch Sie Teil eines erfolgreichen Teams sein wollen, können Sie sich hier über Ihre Einstiegsmöglichkeiten informieren: [www.ipgphotonics.com](http://www.ipgphotonics.com)**



**IPG Laser GmbH**  
Carl-Benz-Straße 28  
57299 Burbach



Telefon: (02736) 4420 8100  
Telefax: (02736) 4420 8310



[www.ipgphotonics.com](http://www.ipgphotonics.com)



IPG Karriere



Facebook



Instagram

## Fairness

In der Ausschreibung wurde darauf hingewiesen, dass eine Zugehörigkeit zu einer Firma oder Institution bestehen sollte. Vor allem bei der Wertung der ersten Teams werden wir auf diesen Punkt achten. Wir gehen ebenfalls davon aus, dass alle Läuferinnen und Läufer bei der Abgabe ihrer Zeiten ehrlich sind.

## Zieleinlauf, Zeitmessung & Wertung

Jeder Starter stoppt seine tatsächlich gelaufene Zeit selbst. Natürlich soll die Nettozeit angegeben werden, d.h. die gelaufene Zeit zwischen der Überquerung der Startlinie und dem Zieleinlauf. Zur Ermittlung der Nettozeit sind am Start und Ziel Uhren aufgestellt. Beispiel: Wer 3 Min. nach dem Startschuss über die Startlinie läuft, kann diese 3 Minuten von der Einlaufzeit (Uhr im Zielbereich) abziehen. Diese Nettozeit wird dem Multiplikator mitgeteilt.

## Zeiten melden!

Ohne Zeitangaben kann weder eine Wertung erfolgen, noch können Urkunden ausgestellt werden. Die Ergebnisse müssen vom Multiplikator bis zum **30. August 2022** online eingegeben werden oder per eMail, Fax, Post vorliegen.

## Nach dem Lauf

Im Zielbereich befinden sich DRK Sanitäter und die Sieger Versorgungsbetriebe haben wieder einen Wasserstand errichtet. Für eine Stärkung gibt es außerdem Gastronomie-Stände.

## Urkunden und Siegerehrung

Die **Urkunden** für alle Teilnehmer:innen sind ab dem **10. September 2022** online über die Webseite des Veranstalters abrufbar.

## T-Shirts

**Die T-Shirts werden auch in diesem Jahr erst nach dem Lauf ab 20.30 Uhr am Ausgabestand in der Bismarckhalle ausgegeben.**

Wir empfehlen allen, die nicht unbedingt am Abend mit dem Shirt nach Hause gehen wollen, ihr Shirt am 23. und 24. zwischen 10.00 und 18.00 Uhr oder am 25. Juni von 10.00 bis 14.00 Uhr im :anlauf-Büro, Bahnhof Eintracht, Eisfelder Str. 8 abzuholen.



# START MOVING!

AMOVA entwickelt maßgeschneiderte, voll automatisierte Lager-, Transport- und Verpackungslösungen für die Stahl- und Aluminiumindustrie sowie innovative Intralogistikkonzepte für Luftfrachtterminals und Containerhäfen.

**Wir freuen uns auf den Siegerländer Firmenlauf und wünschen unserem Team und allen anderen anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gutes Wetter, viel Erfolg und vor allem viel Spaß!**

[www.amova.eu](http://www.amova.eu)

**AMOVA**   
SMS group

<b>Wichtig!</b>	Wir bitten vorab um Verständnis, dass die Ausgabe aller Shirts am 22. Juni organisatorisch nicht möglich ist. Die Shirts werden nur gegen den Umschlag, in dem die Startunterlagen enthalten sind, ausgeteilt. Ohne Umschlag können keine Shirts ausgegeben werden.
<b>Anreise &amp; Parken</b>	Im Bereich des Bismarckplatzes, in Weidenau und entlang der Strecke wird es am 22. Juni zu Verkehrsbeeinträchtigungen kommen. Wir empfehlen allen Teilnehmern eine rechtzeitige Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder eine frühzeitige Parkplatzsuche. Konkrete Tipps zum Parken können wir nicht geben. Auch in diesem Jahr kooperieren wir mit der Verkehrsgemeinschaft Westfalen-Süd. <b>Firmenläufer:innen können am 22. Juni alle Busse und Bahnen im Teilraum Westfalen-Süd zur Anreise kostenlos nutzen.</b> Der ADFC bietet einen <b>Fahrradparkplatz</b> am Bismarckplatz an.
<b>Umkleidemöglichkeiten und Toiletten</b>	Die Stadt Siegen öffnet freundlicherweise am 22. Juni ab 17.00 Uhr das Hallenbad. Dort gibt es kostenlose Umkleide- und Duscmöglichkeiten. Es besteht zudem die Möglichkeit, sich in der Bismarckhalle umzuziehen. Da die Kapazitäten begrenzt sind, empfehlen wir eine Anreise in Sportkleidung. Toiletten sind im Hallenbad, auf dem Bismarckplatz (Toilettenwagen und Dixis) und in der Bismarckhalle vorhanden.
<b>Die Party</b>	Mit mehreren Essens- und Getränkeständen wollen wir wieder den Rahmen für ein <b>großes Fest auf dem Bismarckplatz</b> bieten. Aus Sicherheitsgründen ist es nicht gestattet, alkoholische Getränke mit zur Veranstaltung zu bringen und natürlich benötigen wir auch die Einnahmen aus dem Verkauf an den Ständen zur Finanzierung der Veranstaltung.
<b>Der Abschluss</b>	Großes Feuerwerk ab 22.30 Uhr über dem Bismarckplatz.



*Träume aus Feuer*

**Wir wünschen  
allen Sportlern  
einen guten  
Lauf!**



**Feuerwerke & Spezialeffekte**

Tel. 02734.2848560 | [www.fischer-pyrotechnik.de](http://www.fischer-pyrotechnik.de)

## Gesund ins Ziel

Das Thema „Gesund ins Ziel“ behandeln wir seit Jahren im Programmheft und es ist uns selbstverständlich auch dieses Jahr wichtig. Trotz der vielen tausend Startern hat es bei allen Firmenläufen nur wenige Zwischenfälle gegeben. Wir hoffen, dass es auch in diesem Jahr so bleibt.

## Startaufstellung

### **Es ist wichtig, dass die neue Startaufstellung beachtet wird!**

Zur Orientierung bei der Startaufstellung werden Tafeln und Schilder angebracht. In die ersten Reihen gehören ausschließlich „Laufprofis“, und nur erfahrene Läufer:innen sollen sich in den vorderen 20 Reihen einordnen. Wer keine Stunde ohne Pause laufen kann, sollte sich in der zweiten Hälfte des Starterfeldes einordnen. Die schnellen Läuferinnen und Läufer sollen ihr Tempo laufen können. Und denjenigen, die es eher gemütlich angehen wollen, wird es zu weit vorne keinen Spaß bereiten, denn da wird geschubst und gedrängt.

## Der Lauf

Der Siegerländer AOK-Firmenlauf sollte für untrainierte Läuferinnen und Läufer kein „echter“ Wettkampf sein. Je untrainierter ihr seid, desto langsamer lauft bitte und teilt euch eure Kräfte ein. Wenn ihr nicht mehr laufen könnt, geht einfach ein paar Meter oder den Rest, aber bleibt nicht mitten auf der Strecke stehen, sonst werdet ihr überrannt. Das DRK ist mit vielen Helfern an der Strecke! Bei Problemen wendet euch bitte frühzeitig an die Ärzte und Helfer des DRK. Falscher Ehrgeiz bringt euch nicht ins Ziel.



**Diakonie**   
in Südwestfalen

# Experten für Ihre Gesundheit – direkt vor Ort

**Fitness, Vorsorge,  
Rehabilitation:**

Diakonie in Südwestfalen  
**ARZ Siegerland**

ARZ Ambulante Rehabilitationszentren  
Siegen, Weidenau, Kreuztal, Freudenberg

- // Physiotherapie
- // spezielle Bewegungstherapien
- // medizinisches Training
- // Massagen

 02 71-8 10 88  
[arz@diakonie-sw.de](mailto:arz@diakonie-sw.de)

---

**Bei Sportverletzungen gut versorgt:**

**Diakonie**   
**Klinikum**

- // Gelenkoperationen: Schulter, Knie, Hüfte, Fuß
- // stationär oder ambulant
- // Spezialisten mit langjähriger Erfahrung

[www.diakonie-sw.de](http://www.diakonie-sw.de)

## Im Ziel

Nutzt die SVB-Trinkwasserstationen am Bahnhof und im Zieleinlauf, wenn ihr Durst habt, und trinkt nach dem Lauf genügend Wasser (und erst danach Bier).

**Nach dem Zieleinlauf bitte darauf achten, nicht unmittelbar im Zielbereich stehen zu bleiben! Daher gilt: Den Zielbereich zügig verlassen, um Stockungen und Kollisionen mit einlaufenden Teilnehmer:innen zu vermeiden!**

## Ernährung

Die Ernährung vor dem Lauf ist nicht ganz so entscheidend – man sollte nur darauf achten, dass man ca. 3-4 Stunden vor dem Lauf nicht mehr viel gegessen und insgesamt ausreichend getrunken hat.

## Kleidung

Wichtig ist auch die Kleidung: Wer verkleidet teilnimmt, läuft sowieso eher langsam. Bei schönem Wetter sind viele Läufer und Walker oft zu warm angezogen. Leichte und luftige Kleidung ist angemessen, denn alleine durch die Bewegung wird einem warm!

## Wetter

Bei den meisten der bisherigen AOK-Firmenläufen haben wir mit dem Wetter Glück gehabt. Sollte es aber am 22. Juni 2022 richtig warm werden, beachtet die vorherigen Punkte noch stärker.

Wir wünschen euch einen tollen Lauf und freuen uns auf ein paar gemütliche Stunden, schöne Gespräche und gute Stimmung an der Strecke und um den Bismarckplatz.





**HIGHTECH**

**ENTSTEHT**

**HIER.**

**ZUKUNFTSTECHNOLOGIE TRIFFT LEBENSQUALITÄT.**

**JETZT BEWERBEN.**

**[SUMMIT-SIEGEN.DE/YOUR-CAREER](https://summit-siegen.de/your-career)**



**pmd**  
IMAGINE YOU CAN



**SICHERHEITSGASSE**  
bei Startaufstellung  
unbedingt freilassen

**Hallenbad**  
Umkleiden, Toiletten, Duschen



Startrichtung

Profi-Läufer

Schnelle Läufer



Zieleinlauf

Start-LKW

Start

VANDERLANDE



Bühne



Zieleinlauf

Walker, Kostümierte  
& Rollstuhlfahrer

**Bismarckhalle**

Info-Point,  
Umkleiden, Toiletten

T-Shirt  
Ausgabe

Zuschauerbereich



Zuschauerbereich



Info



WC

Stände sozialer Organisationen

WC

Hobby Läufer

gemütliche Läufer

WC

langsame Läufer

Ziel

Zielbereich

SVB.  
Wasserausgabe

Krombacher  
ALKOHOLFREI

AUSDAUER

DORNSEIFER  
Friedenszeit seit 1917

Marien  
Gemeinschaft  
Siegen

IG Metall  
Siegen



Zieleinlauf



Poststraße



Zieleinlauf



Zuschauerbereich

Rettungsweg mit  
Richtungsangabe



Lindenschule





# Dornseiff

So viel Kraft muss sein.



Burbach • Olpe • Siegen • Wetzlar

Arbeitsbühnen, Teleskopstapler & Minikrane

Dornseiff Arbeitsbühnen GmbH & Co. KG

Burbach-Würgendorf:

Wiesacker 1, 57299 Burbach-Würgendorf

Telefon: +49 (0)2736/4411-20

Telefax: +49 (0)2736/4411-21

E-Mail: [arbeitsbuehnen@dornseiff.eu](mailto:arbeitsbuehnen@dornseiff.eu)

Internet: [www.dornseiff-arbeitsbuehnen.eu](http://www.dornseiff-arbeitsbuehnen.eu)

Wetzlar:

Dillfeld 10, 35576 Wetzlar

Telefon: +49 (0)6441/38186-0

Telefax: +49 (0)6441/38186-22

E-Mail: [arbeitsbuehnen@dornseiff.eu](mailto:arbeitsbuehnen@dornseiff.eu)

Internet: [www.dornseiff-arbeitsbuehnen.eu](http://www.dornseiff-arbeitsbuehnen.eu)

# Getränke Profi

Randolf Schürbusch

- Bierzeltgarnituren
- Zapfanlagen
- Kühlwagen
- Bierrondel
- Kühltruhen
- Stehtische
- Theken
- Zelte

GetränkeProfi | Alfred-Delp-Straße 9 | 0171 1902600

# 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, wurde auch in Corona-Zeiten weiter getragen.



# 57wasser

the robin hood of waters

## Gutes tun mit einem Schluck 57wasser

57wasser spendet 57% des Gewinns an Projekte, die jeder einreichen kann. Somit konnten seit der Gründung zum Weltkindertag 2012 bereits über 80 Projekte\* - vor Ort und auf der ganzen Welt - unterstützt werden und es werden immer mehr : )

Sie möchten ein Projekt einreichen oder 57wasser direkt bestellen?

**Gehen Sie einfach auf**  
**[www.57wasser.de](http://www.57wasser.de)**

\*Projektauszug: DRK Kinderklinik, Kindergarten Walpersdorf, Kinder- und Jugendhospiz Balthasar, Kinder- und Jugendtreff Weidenau, Neven Subotic Stiftung, Leseförderung für Kinder, Elterninitiative für krebskranke Kinder, Utho Ngathi, Frauen helfen Frauen Olpe, Kinderothilfe Siegen, Kindertageseinrichtung Abenteuerland, Tumaini Letu Wellfare, Netz Bangladesch e.V., SCARS - Verein für Frieden für Pfoten und viele mehr.



# Ergebnisse 2021

## Die teilnehmerstärksten Teams

1. AWO Kreisverband, Siegen	255 Meldungen
2. Katholische Kindertageseinrichtungen, Olpe	165 Meldungen
3. Universitätsstadt Siegen	164 Meldungen
4. SIEGENIA GRUPPE, Wilnsdorf	159 Meldungen
5. Kreisklinikum Siegen GmbH	113 Meldungen
6. RITTAL GmbH & Co. KG, Herborn	108 Meldungen

## Challenge: Kilometer sammeln

1. Die Seitenstecher - TSV Oberfischbach	1.687km
2. Wir (sind) Siegen - Stadt Siegen	1.634km
3. 57wasserHeroes - 57wasser	1.287km

## Sonderwertung:

### Der originellste Auftritt

präsentiert von der Volksbank in Südwestfalen

1. AMOVA GmbH, Netphen
2. Marien Gesellschaft Siegen gGmbH
3. Team Rainer Schwarz, Siegen



## Sonderwertung Der originellste Teamname

präsentiert vom :anlauf-Büro Bahnhof Eintracht

- |                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1. Eine schrecklich nette Familie | Seniorenstift Elim, Bad Laashpe |
| 2. Stiftung Wadentest             | Mariengesellschaft Siegen       |
| 3. Nordictalkingmädel             | TuS ADH Weidenau                |

# KEINE LUST ALLEINE ZU LAUFEN?

## Dann werde doch Teil unserer Running Crew!

Die Teilnahme ist kostenfrei und das Training wird von qualifizierten Trainern geleitet. Gelaufen wird dabei in verschiedenen Niveau-Gruppen und das Training wird ergänzt um technische Übungen. Die Dauer der Einheiten liegt bei ca. 1h.

Regelmäßig integrieren wir unsere Lieferanten in den Run, so dass Ihr ausgiebig neue Produkte testen könnt. Die Termine hierfür kündigen wir über unsere Info-Tafel im Laden und über unsere Social Media Kanäle an.

Umkleide- und Ablagemöglichkeiten gibt es im Laden. Nach dem Lauf könnt Ihr Euch kostenfrei mit einem Krombacher 0,0% erfrischen.



Jeden Donnerstag, 18:30 Uhr  
Koblenzer Straße 40, Siegen

**Probiere es einfach mal aus.  
Wir freuen uns auf dich.**



[www.ausdauer-shop.de](http://www.ausdauer-shop.de)

 **AUSDAUER**

 **ABSOLUTE RUN**  
 **AUSDAUER**



## Sonderwertung: Das schönste Shirt

präsentiert von :anlauf-Teamservice

1. 175 Jahre Deutsche Edelstahlwerke, Siegen
2. ‚Lauf mit‘ vom AWO Kreisverband Siegen-Wittgenstein/Olpe
3. Glitzerflitzer vom Schuhhaus Schreiber, Siegen

## Die fitte Firma 2021

präsentiert von der Marien Gesellschaft Siegen

1. Katholische Kindertageseinrichtungen Siegerland-Südsauerland, Olpe
2. Guntermann & Drunck GmbH, Siegen
3. The SUMMIT, Siegen

## ABSOLUTE RUN Firmenlauf-Meisterschaft

**18. Siegerländer AOK-Firmenlauf**  
VOM 15. SEPTEMBER BIS ZUM 2. OKTOBER | 5,5 KILOMETER  
FIRMENLAUF MEISTERSCHAFT

**1. Raul Valero Gallegos** 19:14

Absolute Run Ausdauer Siegen

**2. Tim-Oliver Kölsch** 20:10

AMOVA GmbH

**2. Tim Werthenbach** 20:10

57wasser

**3. Florian Schneider** 20:47

Maschinenfabrik Herkules

**1. Kathi Schäfers** 21:41

Wasserverband Siegen-Wittgenstein

**2. Sonja Kölsch** 23:17

AMOVA GmbH

**3. Anna Kötting** 24:08

Kreisklinikum



**MIT UNS INS ZIEL!**

Berufsbildungszentrum (bbz) der IHK Siegen  
Birlenbacher Hütte 10 | 57078 Siegen | ☎ 0271 89057-0  
✉ info@bbz-siegen.de | 🌐 www.bbz-siegen.de

**bbz**  
BERUFSBILDUNGSZENTRUM

**In deinem Job kommt dir die Wut?  
Los, pack all deinen Mut  
und komm zu uns, hier wird's gut!**

**Brühl**



**#WirSindBrühl**

**First  
in safety.**

Ansprechpartnerin: Michelle Schäfer  
Telefon +49(0)2737 5934 17  
karriere@bruehl-safety.com  
[www.bruehl-safety.com](http://www.bruehl-safety.com)

# Die schnellsten Teams

## Männer

### Firmenwertung

- 1. AMOVA GmbH, Netphen** 1:02,53 Stunden  
(Tim Oliver Kölsch, Christian Grimm, Daniel Hesse)
- 2. Absolute Runners/Ausdauer-Shop, Siegen** 1:04,40 Stunden  
(Raúl Valero Gallegos, Daniel Bätzing, Christopher Stötzel)
- 3. Isabellenhütte Heusler, Dillenburg** 1:06,18 Stunden  
(Alexander Wassmann, Silas Becker, Benjamin Pfeiffer)

## Offene Klasse

- 1. 57wasser** 1:06,18 Stunden  
(Tim Werthebach, Kevin Roth, Marcus Müermann)





SEIT ÜBER 50 JAHREN FENSTER UND  
TÜREN AUS UNSERER REGION.

FENSTER.  
HAUSTÜREN.  
SONNENSCHUTZ.

## **Frauen**

### **Firmenwertung**

- 1. Berufskolleg Wirtschaft und Verwaltung, Siegen** 1:21,50 Stunden  
(Antje Schneyer, Sina Feldheim, Maren Achenbach)
- 2. Sparkasse Siegen, Siegen** 1:22,11 Stunden  
(Nadine Münchow, Lisa Verena Hess, Bettina Reuter)
- 3. EJOT Holding, Berleburg** 1:35,44 Stunden  
(Susanne Homrighausen, Anke Zinkann, Carina Wollenweber-Starke)

### **Offene Klasse**

- 1. Absolute Runners/Ausdauer-Shop, Siegen** 1:30,33 Stunden  
(Mattea Mittler, Annika Freyling, Hannah Köhler)

### **Teamwertung Mixed**

- 1. AMOVA GmbH, Netphen** 1:10,12 Stunden  
(Christian Schneider, Sonja Kölsch, Florian Schulz)
- 2. Kreisklinikum (Daniel Salbach, Micheal Jürgens, Anna Kötting)** 1:11,41 Stunden
- 3. Rittal (Dennis Jentsch, Jan Grüneberg, Theresa Sängler)** 1:13,04 Stunden

### **Offene Klasse**

- 1. N-FLOW, Netphen** 1:17,19 Stunden  
(Nick Luca Schwedes, Mario Bürger, Petra Völkel)

# Gemeinsam ans Ziel!

Zusammen läuft's am besten.



**SCHÄFER**SHOP.

**SCHÄFER**   
WERKE

**SSI SCHÄFER**

## Fitte Firma

Die Marien Gesellschaft Siegen sucht seit 2014 im Rahmen des Siegerländer AOK-Firmenlaufs aktive Firmen, die sich für betriebliche Gesundheitsförderung und die Fitness ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stark machen. Das Thema scheint gerade heute, zwei Jahren nach Beginn der Corona-Pandemie, wichtiger denn je. Homeoffice und wenig Bewegung haben ihre Spuren hinterlassen.

In vielen Unternehmen hat es, trotz der ganzen Widrigkeiten, in den letzten Jahren gesundheitssportliche Aktivitäten rund um den Firmenlauf gegeben, die es lohnt in die Öffentlichkeit zu bringen, denn gute Ideen können ein Ansporn für andere Betriebe sein, in die „neue Zeit“ zu gehen. Zudem möchten wir das Engagement der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die im Rahmen des Firmenlaufs eine ganze wichtige Arbeit erledigen und auch Initiativen zum Thema Gesundheit einbringen, hervorheben.

Als Marien Aktiv, Tochtergesellschaft der Marien Gesellschaft Siegen, bieten wir eine Unterstützung bei den individuellen Umsetzungen des betrieblichen Gesundheitsmanagements an. Unser Präventionszentrum versteht sich dabei als Partner von Unternehmen, die die Gesundheit ihrer Mitarbeiter aktiv fördern möchten. Das modular aufgebaute Programm verbindet die medizinische Qualität des Marien Präventionszentrums mit den Möglichkeiten unserer hochmodernen Einrichtungen.

Informationen zum Projekt „Fitte Firma“ unter [mariengesellschaft.de](http://mariengesellschaft.de).



Dr. Christian Stoffers, Leiter des Zentralreferats für Kommunikation und Marketing bei der Marien Gesellschaft (rechts), Charlotte Rieb (links), Alexandra Netzer (zweite von links) suchen mit Firmenlauf-Organisator Martin Hoffmann auch 2022 engagierte Firmen.

# WERDEN SIE WELTBEWEGER

**VETTER** ist Europa's Nr. 1 bei der Herstellung von Gabelzinken für Gabelstapler und Baumaschinen – und damit ein echter **Weltbeweger**.

## Wir wachsen stark, wachsen Sie mit!

Ob Auszubildende, Berufseinsteiger oder erfahrene Fachkräfte - starten Sie Ihre weltbewegende Karriere in einem mittelständischen Familienunternehmen, dass weltweit aktiv ist.

**Mach was, das die Welt bewegt: [www.gabelzinken.de](http://www.gabelzinken.de)**

Hier geht's zum VETTER Karriereportal  
Entdecken Sie Ihre Benefits!



VETTER Industrie GmbH · Carl-Benz-Straße 45 · 57299 Burbach  
[bewerbung@gabelzinken.de](mailto:bewerbung@gabelzinken.de)

**VETTER**<sup>®</sup>

**Wir wünschen viel Spaß beim  
Siegerländer Firmenlauf!**



Rademacher Gerüstbau GmbH  
Tel. 0271 - 8 32 84 • [info@geruestbau-rademacher.de](mailto:info@geruestbau-rademacher.de)  
[www.geruestbau-rademacher.de](http://www.geruestbau-rademacher.de)

## Fotowand

Auch in diesem Jahr bieten wir den Firmen und Laufteams einen besonderen Service an: Wieder können sich alle Teams von 17.00 bis 22.00 Uhr vor einer Fotowand auf dem Bismarckplatz fotografieren lassen. Diese Bilder und alle anderen Fotos der Veranstaltung können ab dem 27. Juni über unsere Seite [www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de](http://www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de) im Internet herunter geladen werden. Wir hoffen, dass die Fotos als besondere Erinnerungen an einen tollen Tag bleiben.



# ISABELLENHÜTTE

## DEINE KOMPETENZ – UNSERE ZUKUNFT



Die ISABELLENHÜTTE ist ein internationales Unternehmen mit einzigartiger Fertigungstiefe. Unsere sorgsam gepflegte Tradition gepaart mit dem unbedingten Willen, Zukunftsmärkte aktiv mitzugestalten, macht uns zu einem 500 Jahre jungen Startup.

Wir sind einer der weltweit führenden Hersteller von Präzisionslegierungen zur Temperaturmessung und von passiven Bauelementen für die Automobil-, Elektro- und Elektronikindustrie. Unsere Präzisionsmesssysteme setzen den Branchenmaßstab für Strom-, Spannungs- und Temperaturmessung in Pkw und Lkw, Hybrid- und Elektrofahrzeugen sowie in regenerativen Energieerzeugungssystemen.

Wir sind nicht nur in fast jedem Fahrzeug weltweit vertreten, sondern unsere Produkte finden sich unter anderem auch in der Luft- und Raumfahrt und in der Formel 1. Deshalb ist bei uns jeder im Team willkommen, der die Leidenschaft für zukunftsweisende Technologien mit uns teilt.

Ein starkes Team und Familie sind bei uns essenziell. Neben flexiblen Arbeitszeitmodellen und attraktiven Zusatzleistungen bieten wir unseren Mitarbeitern viele Entfaltungsmöglichkeiten und fördern individuelle Stärken.

### #wirsindhütte

Willst du auch Teil unseres Teams werden? Dann informiere dich jetzt über unsere offenen Stellen unter:  
<https://www.isabellenuette.de/karriereportal/offene-stellen>

### Isabellenhütte Heusler GmbH & Co. KG

Eibacher Weg 3-5 · 35683 Dillenburg · Telefon 02771 934-0 · [www.isabellenuette.de](http://www.isabellenuette.de)



# ISABELLENHÜTTE

Innovation aus Tradition

# Startschüsse und Multiplikatoren des Jahres

Den Startschuss bei einer Großveranstaltung wie dem Siegerländer AOK-Firmenlauf vor einer riesigen Kulisse erwartungsvoller Menschen zu geben, ist etwas Besonderes.

Von 2004 bis 2006 schickten der stellv. Landrat Jürgen Althaus, Landrat Paul Breuer und Siegens Bürgermeister Ulf Stötzel die Läuferinnen auf die Strecke. Seit 2007 übernehmen jeweils eine Frau und ein Mann, die sich in der Vergangenheit für den Breitensport, den Firmenlauf oder ansonsten im sportlichen Bereich sozial engagiert haben, diese besondere Aufgabe.

**2022 geben Henry Niemeyer (Guntermann & Drunck) und Frederik Gebbeken (Vanderlande), die im letzten Jahr mit viel Engagement, gemeinsam mit uns, einen Firmenlauf im Leimbachtal veranstaltet haben. Claudia Kiel von der Steuerberatungsgesellschaft PMPG Wiese & Kollegen hat im letzten Jahr einen kleines Firmenevent organisiert und auch 2022 Kolleginnen und Kollegen von anderen Standorten zur Teilnahme motiviert.**

Ebenfalls ehren wir jährlich die „Multiplikatoren des Jahres“: Die Multiplikatoren sind ein wichtiger Erfolgsfaktor des Siegerländer AOK-Firmenlaufs, denn sie tragen die Idee der Veranstaltung in die Unternehmen, motivieren die Kollegen zur Teilnahme und überzeugen z.B. die Geschäftsführung, sich mit der Übernahme der Startgebühren und Shirts zu beteiligen. Von Beginn an gehören die Multiplikatoren fest zur Veranstaltungsstruktur und ohne deren Engagement, Enthusiasmus, Fantasie und Organisationstalent hätte die größte Breitensportveranstaltung in der Region nicht diese einzigartige Entwicklung genommen. Seit 2012 werden vor dem Start die Multiplikatoren des Jahres geehrt, stellvertretend für die rund 700 Multiplikatoren in den Firmen und Laufteams.

**Als Dankeschön für das Engagement in den vergangenen zwei schwierigen Firmenlauf-Jahren erhalten 2022 Larissa Dilmann vom Senioren Stift Elim Bad Laasphe und Jörg Lippert von der Firma HERA aus Kirchhundem, die beide mit rund 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei sind, diese besondere Auszeichnung.**

Zum Firmenlauf-Jubiläum im nächsten Jahr werden wir eine ausführliche Chronologie beider Sonder-Ehrungen erstellen.

# Starkes Team. Starke Leistung.

Gemeinsam zu Höchstleistungen.



Verstärken Sie unser Team und lassen  
Sie uns gemeinsam die Zukunft gestalten:  
[www.friedhelm-loh-group.de/karriere](http://www.friedhelm-loh-group.de/karriere)



# Anreise

## Mit dem Rad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln zum Firmenlauf

Wie in den letzten Jahren möchte der ADFC den Siegerländer AOK-Firmenlauf unterstützen und die Sportler ermuntern, umweltverträglich mit dem Fahrrad zu kommen und ihren Lauf zu einem Duathlon zu erweitern.

Dafür werden die Fahrräder für die Dauer des Firmenlaufs bis zum abschließenden Feuerwerk in einem abgesperrten Bereich vor der Bismarckhalle (erkennbar am ADFC-Stand) in Verwahrung genommen bzw. bewacht. Das sieht so aus, dass jeder Teilnehmer und Besucher im gesperrten Bereich sein Fahrrad abstellt und auch selbst abschließt. Es gibt jeweils Bereiche für Fahrräder ohne und mit Abstellhilfe (Seitenständer). Da eine Registrierung der Räder zu aufwendig ist, dient bei Abholung das Aufschließen des Fahrrads als Abholberechtigung. Für am Rad gelassene Taschen etc. kann keine Haftung übernommen werden.

Weitere Informationen: [www.adfc-siegen.de](http://www.adfc-siegen.de)

Die An- und Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist im Gebiet der VGWS kostenlos! Dafür bitte in Bus & Bahn die persönliche Startnummer vorzeigen.

Das Gebiet der VGWS in dem die Firmenlauf-Startnummer zur Beförderung berechtigt

ADFC-Fahrrad Parkplatz neben der Bismarckhalle





**19. Siegerländer Firmenlauf**

**Das Lidl-Team wünscht  
viel Erfolg!**

[jobs.lidl.de](http://jobs.lidl.de)

# Tipps für Zuschauer

## Gute Stimmung an der Strecke

Nicht nur für die aktiven Läufer und Walker, auch für Zuschauer hat der AOK-Firmenlauf 2022 wieder einiges zu bieten, denn neben einem attraktiven Rahmenprogramm rund um den Bismarckplatz gibt es entlang der Strecke viele interessante Stellen, an denen der Lauf verfolgt und die Teilnehmer angefeuert werden können.

## Gute Sicht für Zuschauer

Auf der Bismarckstrasse besteht z.B. die Möglichkeit, die Läuferinnen und Läufer gleich zweimal zu sehen, da dieser Streckenabschnitt ausgehend vom Start und Zielbereich auf dem Bismarckplatz doppelt zu laufen ist. Weitere Top-Plätze für Zuschauer befinden sich im Bereich der Hufeisenbrücke des Hauptbahnhofs, sowie im Verlauf der Hindenburg- und Sandstrasse.

## Initiativen der Zuschauer erwünscht!

Es ist unser erklärtes Ziel, wieder Karnevalsstimmung in die Siegener Innenstadt zu bringen. Veranstalter und Teilnehmer würden sich natürlich auch über Initiativen der Zuschauer (Musik aus den Fenstern abspielen, Anfeuerung mit Rasseln und Hupen etc.) freuen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Je lauter der Applaus, desto motivierter wird das Läuferfeld sich fortbewegen und von einer phantastischen Stimmung bis ins Ziel getragen werden. Nicht zuletzt tragen wieder die Zuschauer mit dazu bei, dass die Veranstaltung erneut zu einem unvergessenen Erlebnis für jeden Firmenläufer wird. Das Mitmachen und Dabeisein lohnt sich also für alle, egal ob als



aktiver Teilnehmer oder Zuschauer an Start und Ziel, bzw. entlang der Strecke.

## Gemütlicher Ausklang auf dem Bismarckplatz

Und nach dem Lauf treffen sich alle auf dem Bismarckplatz, um gemeinsam nach einem der größten unabhängigen Firmenläufe Deutschlands den Abend gemütlich ausklingen zu lassen. So verspricht auch der 19. Siegerländer AOK-Firmenlauf wieder Spaß, Freude und Erlebnis pur!

# Aktiv\_Umweltschutz\_betreiben

nachhaltig\_arbeiten

Ausbildung  
bei Lindenschmidt



Mehr Infos:



UMWELTSERVICE  
LINDENSCHMIDT

Krombacher Straße 42-46  
57223 Kreuztal-Krombach  
Telefon (0 27 32) 8 88-0

## Ausbildungsberufe (m/w/d)

- Berufskraftfahrer
- Kfz-Mechatroniker
- Chemikant
- Chemielaborant
- Fachkraft für  
Kreislauf- und Abfallwirtschaft
- Industriekaufmann

## Duales Studium

- Umweltingenieurwissenschaften  
Bachelor of Engineering



[ausbildung.lindenschmidt.de](http://ausbildung.lindenschmidt.de)

# Tipps für Zuschauer

## Die musikalischen Stimmungspunkte an der Strecke

**Start** Bismarckplatz Bühne & Bismarckhalle  
**Moderation und Musik**

**km 0,1** Bismarckstraße  
**Musik Station**



**km 0,4** Bismarckstraße  
**Open Air Party Boulderhalle - Unter Palmen**

**km 0,5** Ecke Bismarck-/Tiergartenstraße unter der HTS  
**Percussionistengruppe: Bateristas del Siegtal**

**km 0,7** Tiergartenstraße  
**Musik-Station**

**km 1,1** Tiergartenstraße Zwischenstück Weidenau-Siegen  
**Marcus und Björn (mobile Musik-Station)**

**km 1,8** Tiergartenstraße  
**Radio Siegen Party**



**km 2,2** VWS-Busbereitstellungsplatz unter der HTS  
**Band: Blue Hawaii – AWO Trommelgruppe**

**km 2,5** Bahnhof  
**Musikstation mit Moderation:**  
**Olaf neopan Schwanke**

**km 2,8** Reichwalds Ecke  
**Band: Bail Out**





## NPB VERANSTALTUNGSTECHNIK

- › **A**udiotechnik
- › **L**ichttechnik
- › **M**edientechnik
- › **B**ühnentechnik

...für Corporate Events, Konzerte,  
Messe, Theater und Festinstallationen.



NPB Veranstaltungstechnik oHG  
Oberhausener Str. 4 · 57234 Wilnsdorf

☎ +49 (0) 27 39 / 8 75 75 0  
➤ [www.npb-online.de](http://www.npb-online.de)

# Tipps für Zuschauer

## Die musikalischen Stimmungspunkte an der Strecke

km 3,1 Bluebox  
**BlueBox Band**



km 3,5 Sandstraße  
**Band: Cariba**

km 4,0 Sieghütter Hauptweg  
**ADAC Event-Trailer**

km 4,2 Sieghütter Hauptweg  
**Band: Und(d)eins**



km 4,3 Belle Epoque  
**Sea of Madness**



km 4,5 Musikstation  
**Raum und Zeit**

km 4,7 Ecke Bismarck-/Tiergartenstraße unter der HTS  
**Percussionistengruppe: Bateristas del Siegtal**

km 4,9 Bismarckstraße  
**Open Air Party Boulderhalle - Unter Palmen**

km 5,3 Bismarckstraße  
**Musikstation**



**Ziel** Bismarckplatz / Bühne

**DJ Tim Knoll**

**Moderation: Frank Steinseifer und  
Stefan Fuckert**



#emgausbildung

# GENIAL

# EMG



## Auf die Plätze, fertig, bewerben!

Du suchst einen attraktiven und zukunftsweisenden Ausbildungsplatz mit Auslandspraktika, Azubifahrten oder auch einem eigenen Tablet? Dann nichts wie zu uns, zur EMG!

## Bewirb Dich!

### Wir bilden aus (m/w/d):

- Elektroniker für Betriebstechnik
- Fachlagerist
- Industriekaufmann
- Industriemechaniker
- Mechatroniker
- Technischer Produktdesigner
- Zerspanungsmechaniker

### Wir, die EMG Automation GmbH in Wenden, sind

- ein modernes, in der Region verankertes Maschinenbauunternehmen,
- Weltmarktführer mit mehr als 75 Jahren Erfahrung,
- ein verlässlicher Arbeitgeber und
- eine anerkannte Adresse für qualifizierte Ausbildung.

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung:  
[ausbildung@emg-automation.com](mailto:ausbildung@emg-automation.com) • [emgausbildung.de](http://emgausbildung.de)



Folge uns!

# Unterstützung & Kooperation

## Hauptsponsoren



## Sponsoren



## Partner



### Gesundheit



### Fitness



### Sozial



### Hotel



## Co-Sponsoren



## Kooperation & Unterstützung



## Berater des klimaneutralen Firmenlaufs



## Berater des barrierefreien Firmenlaufs





Kreisverband  
Siegen-Wittgenstein/Olpe



# GEMEINSAM ANS ZIEL.

Wir haben unser Ziel immer vor Augen: Teilhabe, Chancengleichheit und Toleranz ermöglichen. Als Anbieter zahlreicher sozialer Dienstleistungen setzen wir uns täglich für ein soziales Miteinander ein.

**Werden Sie Teil der AWO Siegen-Wittgenstein/Olpe und lassen Sie sich bewegen!**

[www.awo-siegen.de](http://www.awo-siegen.de)



**AWO bewegt.**

# Veranstaltungsorganisation

<b>Veranstalter:</b>	:anlauf
<b>Planung:</b>	Martin Hoffmann, Silas Irle
<b>Online-Auftritt:</b>	Martin Hoffmann, Silas Irle
<b>Streckenbetreuung:</b>	THW, Stephen Müller
<b>:anlauf-Büro:</b>	Martin Hoffmann, Silas Irle, Joachim Berger, Anke Kölsch
<b>Info-Point:</b>	Kerstin Tempel
<b>Technik:</b>	NPB Veranstaltungstechnik
<b>Gastronomie:</b>	GetränkeProfi Schürbusch, Dornseifers Frischemarkt
<b>Sanitätsdienst:</b>	DRK - Kreisverband Siegen
<b>Absperrmaßnahmen:</b>	Bauhof der Stadt Siegen, D.E.V. Verhuur Emmen, THW
<b>Fahrzeuge:</b>	Hoppmann Autowelt
<b>Start-Truck:</b>	Spedition Bender
<b>Programm-Broschüre:</b>	Martin Hoffmann, Silas Irle
<b>Drucksachen:</b>	Winddruck Siegen
<b>Anmeldeportal, Zeitnahme &amp; Auswertung:</b>	Martin Stinner (ausdauer57.de)
<b>Startunterlagen:</b>	Anke Kölsch und Team
<b>Strom-/</b>	
<b>Wasserversorgung:</b>	Siegener Versorgungsbetriebe
<b>Moderatoren:</b>	Stefan Fuckert, Frank Steinseifer, Olaf neopan Schwanke
<b>DJ:</b>	DJ Tim Knoll
<b>Fotos:</b>	Frank Steinseifer, René Achenbach, :anlauf

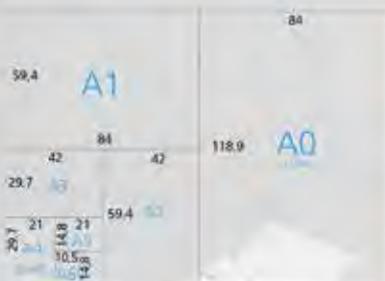
**Ein herzliches Dankeschön an:** Stadt Siegen und deren Mitarbeitern:innen für die großzügige Unterstützung; Polizei Siegen-Wittgenstein; Anwohner entlang der Strecke; Firmenlauf Koordinatoren:innen in den Unternehmen und schließlich an die vielen professionellen und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer von :anlauf, die in allen Bereichen tätig sind.

**Veranstaltungsbüro:** info@siegerlaender-aok-firmenlauf.de  
:anlauf Siegen www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de  
Bahnhof Eintracht facebook.com/Siegerlaender.Firmenlauf  
Eiserfelder Straße 8 instagram.com/siegerlaender\_firmenlauf/  
57072 Siegen Telefon: 0271 40578691

# winddruck



*Wir kümmern uns!*



Seit 19 Jahren Sponsor  
und Druckdienstleister  
des Siegerländer  
AOK-Firmenlaufs



Wir erstellen Drucksachen.  
Nicht nur in Standard-Formaten!

- ✓ Datenübernahme
- ✓ Layout & Satz, Korrekturdurchgänge
- ✓ Erstellung Druckdaten
- ✓ Ihr Druckprodukt

Anfragen an Ulli Riedel  
Winddruck Druck & Verlag  
Siegalstraße 20  
57080 Siegen-Eiserfeld  
T 0271 355708  
www.winddruck.de  
info@winddruck.de



Voller Geschmack.

Volle Erfrischung.

SEIT 1803  
**Krombacher**  
ALKOHOLFREI

Alkoholfreies  
Pilsener

SEIT 1803  
**Krombacher**  
Radler  
ALKOHOLFREI

SEIT 1803  
**Krombacher**  
Weizen  
ALKOHOLFREI

SEIT 1803  
**Krombacher**  
ALKOHOLFREI