

## Zahlen und Fakten zum Firmenlauf

Teilnehmerzahl, Rahmenprogramm, Helfer im Einsatz: Die Laufveranstaltung setzt wieder Maßstäbe

**Weidenau.** Der Firmenlauf ist die größte Breitensportveranstaltung in ganz Südwestfalen – und wird auch in diesem Jahr wieder Maßstäbe setzen. Insgesamt 8500 Läuferinnen und Läufer werden am kommenden Mittwoch in Weidenau erwartet, dazu wollen schon am Vormittag weitere 7000 Schülerinnen und Schüler auf die Strecke geben. Wir haben die interessantesten Zahlen und Fakten rund um den Veranstaltungstag zusammengetragen.

- 8500 Startende: Knapp 8500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zählt der AOK-Firmenlauf im Jahr 2023. Es ist die maximale Anzahl an Startenden.
- Barrierefrei: 2018 war der Firmenlauf der erste inklusive – das heißt barrierefreie – Firmenlauf Deutschlands.
- Die schnellste Frau: Judith Hacker (Sauerlandfrische Dornseifer) war 2022 mit 20:25 Minuten die schnellste Frau.
- Der schnellste Mann: Jonas Hoffmann (Der Ausdauer-Shop/Achenbach-Buschhütten) war 2022 mit 17:26 Minuten der schnellste Mann.
- Schülerlauf: Bereits am Vor-

mittag wird eifrig gelaufen. Rund 7000 Schülerinnen und Schüler haben sich in diesem Jahr für den Schülerlauf angemeldet.

- Teilnehmerstärkstes Team 2023: Die Universität Siegen hat für die diesjährige Veranstaltung insgesamt 249 Starterinnen und Starter gemeldet – es ist mit Abstand die höchste Zahl.
- Streckenlänge: Ca. 5500 Meter lang ist die komplette Strecke.
- Wertungsklassen: Drei Wertungsklassen gibt es – Mixed, Männer und Frauen. Jedes Team besteht aus mindestens drei Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Es können unbegrenzt viele Teammitglieder gemeldet werden. Bei mehreren Mitgliedern werden die drei schnellsten gewertet.
- Startberechtigt: Startberechtigt sind Teams, deren Mitglieder jeweils einer Firma, einem Institut oder einer Behörde angehören. Möglich sind auch Laufteams, Selbsthilfegruppen und Angehörige von Berufsgruppen, die sich zu einem Team zusammenschließen.
- Helfer im Einsatz: Etwa 250

Helfer werden während des Firmenlaufs im Einsatz sein.

- Gute Stimmung: Zehn Musikstationen und Live-Bands sorgen entlang der Strecke für motivierende Stimmung.
- Kostenlose Fotos: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten kostenlose Fotos zum Runterladen – sie werden während der Veranstaltung angefertigt von professionellen Fotografen.
- Auszeichnung: Die originellsten und schnellsten Teams erhalten wieder Pokale und Medaillen.
- Keine Langeweile: Geboten werden ein Bühnenprogramm mit Moderation und eine After-Run-Party auf dem Bismarckplatz.
- Farbenprächtig: Um 22.30 Uhr gibt es ein sehenswertes Abschlussfeuerwerk über Weidenau.
- Höhenmeter: 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 auch wieder hinunter laufen.



Die Stimmung rund um den Firmenlauf ist einzigartig. Foto: rege

- Startaufstellung: Ab 19 Uhr nehmen die Läuferinnen und Läufer ihren Startplatz ein. Um 19.30 Uhr erfolgt der offizielle Startschuss für den Lauf.
- Weltweit im Einsatz: Beim virtuellen Lauf vertreten insgesamt 300 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr Unternehmen weltweit – und das vom 14. bis 20. Juni.
- Elektronische Zeitmessung: Erstmals wird beim AOK-Firmenlauf eine elektronische Zeit-

messung eingesetzt. Dabei soll eine über die Startnummer gemessene Nettozeit die Situation im Startbereich entspannen. Zudem müssen keine Zeiten mehr per Hand eingegeben werden.

- Personalisierte Startnummer: Den eigenen Vornamen auf der Startnummer zu lesen und von fremden Menschen angefeuert zu werden, kennt man von großen Stadtmarathons. Dieses Feeling bringen die Veranstalter nun auch zum AOK-Firmenlauf.

- Multiplikatorinnen & Multiplikatoren von 2004: Ohne das Engagement der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der ersten Stunde, die die Idee des Firmenlaufs in ihre Firmen getragen haben, würde es keinen Siegerländer AOK-Firmenlauf geben. Sie wurden deshalb zur kostenlosen Teilnahme inklusive Retro-Shirt eingeladen.
- Jubiläums-Finisher-Medaille: Auch in diesem Jahr werden alle Teilnehmer die Finisher-Medaille „Jubiläum 2023“ im Ziel erhalten. Neben der Startnummer, der Urkunde, dem Finisher-Shirt und einem kostenlosen Foto ist die Medaille eine weitere besondere Erinnerung an den Firmenlauf.
- LED Großflächenleinwand: Auf der LED-Großflächenleinwand werden von 16 bis 22 Uhr aktuelle Informationen zum Veranstaltungsablauf und Live-Bilder gezeigt.
- Inklusion: 2023 ist der Firmenlauf erneut Teil der Kampagne „Wir machen mit. Inklusion läuft!“ des AWO-Kreisverbandes. Seit Jahren beschäftigen sich die Organisatoren im Rahmen des Siegerländer AOK-Firmen-

laufs mit dem Thema Barrierefreiheit und Inklusion.

- Firmenlauf-App: Die App enthält Informationen zum Firmenlauf. Die Kilometer können in der Vorbereitungsphase in die Challenge-Wertung eingegeben werden. Außerdem können andere Nutzerinnen und Nutzer über die Einladen-Funktion motiviert werden. Zudem gibt es Angebote von Sponsoren (Gutscheine und Aktionen) und die Vernetzung mit Partnern. Die App ist bei GooglePlay und im App Store zu finden.
- Warm-Up auf dem Start-LKW: Auch 2023 wird das Warm-Up vor tausenden wartenden Menschen am Start vom N-Flow Fitness-Studio des Freizeitparks Netphen angeboten.
- Spenden: Zwei Euro pro Starterin/Starter gehen auch in diesem Jahr wieder als Spende bzw. Unterstützung an diverse Projekte und Initiativen.
- Urkunden und Siegerehrung: Die Urkunden sind ab dem 15. Juni online über die Website des Veranstalters abrufbar. wette

**DORNSEIFER'S**  
Frischemarkt seit 1965

Für Dich gemacht!

FÜR EINE  
**LECKERE STÄRKUNG**  
BESUCHE UNSEREN GRILLSTAND

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

**WIR sind ALHO. Wer bist DU?**  
Ihre Karriere in der ALHO Gruppe

Wir wünschen viel Spaß beim Firmenlauf 2023!

[www.alho-gruppe.com](http://www.alho-gruppe.com)

ALHO UNTERNEHMENSGRUPPE  
ALHO PRO CONTAIN FAGSI  
Die Unternehmen der ALHO Gruppe

**GET YOUR KICKSMSTART**

Mach den ersten großen Schritt deiner beruflichen Laufbahn bei uns! SMS group bietet dir exzellente Ausbildungsmöglichkeiten in einem technologisch anspruchsvollen, zukunftsorientierten, internationalen Unternehmen. An unserem Standort Hilchenbach-Dahlbruch bilden wir ab Sommer 2024 folgende Berufe aus:

- › Technische/r Produktdesigner/-in (m/w/d)
- › Industriekaufmann/-frau (m/w/d)
- › Fachinformatiker/-in (m/w/d)  
FR Systemintegration
- › Fachinformatiker/-in (m/w/d)  
FR Anwendungsentwicklung
- › Kaufmann/-frau für Digitalisierungsmanagement (m/w/d)
- › Zerspanungsmechaniker/-in (m/w/d)
- › Industriemechaniker/-in (m/w/d)
- › Mechatroniker/-in (m/w/d)
- › Elektroniker/-in (m/w/d)  
für Betriebstechnik
- › Anlagenmechaniker/-in (m/w/d)
- › Koch/Köchin (m/w/d)

Ein Studium ist in fast allen Bereichen möglich – ausbildungsbegleitend oder nach deiner Ausbildung!

In deinem Studium läuft es nicht ganz so rund? Dann finde bei uns eine Alternative und starte mit einer Ausbildung in die Praxis.

Weitere Infos findest du hier:  
[sms-group.com/ausbildung](http://sms-group.com/ausbildung)

**SWA** DER SIEGERLÄNDER DER WITTGENSTEINER

Telefon (02 71) 59 40-3 69  
Fax (02 71) 59 40-2 88  
[anzeigen@swa-www.de](mailto:anzeigen@swa-www.de)  
[redaktion@swa-www.de](mailto:redaktion@swa-www.de)

Anzeigen helfen  
**KAUFEN und VERKAUFEN.**

Geh mit uns auf Erfolgskurs – von Anfang an!

**INNOVATE METAL. INNOVATE YOURSELF.**

**SMS group**

## Gemeinsam auf der Strecke

Insgesamt 15.000 Läuferinnen und Läufer haben sich für den Firmenlauf und den Schülerlauf angemeldet

**Weidenau.** Unterschiedlicher könnten die Ansprüche wohl nicht sein: Während die einen ernsthafte Ambitionen hegen, den Lauf zu gewinnen oder zumindest ganz weit vorne mitzumischen, geht es den anderen einfach nur ums Mitmachen, ums Dabeisein, um die Gemütlichkeit. Doch genau dieser Kontrast ist es eben auch, der den Firmenlauf auszeichnet – und ihn so beliebt macht.

„Der Firmenlauf ist nicht nur zur größten Breitensportveranstaltung in der Region geworden, sondern auch zu einem festen Bestandteil vieler Unternehmenskulturen“, sagt Martin Hoffmann, der Chef-Organisator im „anlauf“-Team.

Wochen und Monate vor der eigentlichen Laufveranstaltung werde in den teilnehmenden Unternehmen bereits über das Laufevent gesprochen, würden T-Shirts angefertigt, werde in vielen Betrieben gemeinsam trainiert. „Der Firmenlauf ist eine Art Betriebsfeier für Menschen, die sich am Tag X treffen und zusammen Spaß haben. Dabei ist das Laufen für viele eher sekundär, ihnen geht es um das Erlebnis, um das Ereignis.“ Keine Frage: Die Veranstaltung sucht in einem Umkreis von 100 Kilometern ihresgleichen. Knapp 8500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden auch in diesem Jahr wieder vor



Rund 8500 Läuferinnen und Läufer wollen auch in diesem Jahr wieder an den Start gehen. Der Firmenlauf ist die größte Breitensportveranstaltung in der Region. Fotos: pm

Ort mit dabei sein. Der gemeinsame Start erfolgt am Mittwoch, 14. Juni, um 19.30 Uhr. Bereits Stunden zuvor erfolgt am Vormittag der Startschuss für den Schülerlauf mit knapp 7000 Schülerinnen und Schülern.

„Das sind zwei Großveranstaltungen, organisatorisch sind sie für uns ein großer Aufwand.“ Martin Hoffmann spricht von einer Doppelbelastung, die den Organisatoren

durchaus Einiges abverlange: „Wir haben ein 30-seitiges Sicherheitskonzept für den Schülerlauf abgearbeitet und ein 30-seitiges Sicherheitskonzept für den Firmenlauf.“

Um den Straßen-Karneval, wie die Siegener Laufveranstaltung gerne auch genannt wird, in seiner gewohnten Form durchführen zu können, braucht es natürlich immer auch eine große Zahl an Helfern. Mehr als

250 von ihnen sind im Einsatz: THW, DRK, Polizei, sonstige Dienstleister und die Helfer aus dem Organisationsteam. Auch sie tragen ihren Teil dazu bei, dass die Veranstaltung sicher durchgeführt werden kann.

„Der Firmenlauf ist für uns mittlerweile Routine, aber es gibt trotzdem immer wieder auch Abläufe, die zu beachten sind und mit denen wir vernünftig umgehen müssen.“ Und doch

gebe es auch Faktoren, die nicht beeinflusst werden könnten. Das Wetter zum Beispiel. Oder aber die Tatsache, dass immer wieder auch Menschen teilnehmen, die nicht fit sind am Tag der Veranstaltung. „Mein Appell: Wenn ihr euch nicht fühlt, geht bitte auch nicht auf die Strecke.“

8500 Teilnehmer – das sei ohnehin die absolute Obergrenze. „Ich glaube, dass die Veranstaltung durchaus Potenzial hat für mehr als 10.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Aber wie sich herausgestellt hat, sind wir mit 8500 Läuferinnen und Läufern beim machbaren Maximum angelangt.“ Schon jetzt sei es an einigen Stellen sehr eng, etwa auf der Bismarckstraße im Start- und Zielbereich, wo regelmäßig die ersten Läufer auf die letzten 2000 treffen – also jene Starter, die noch gar nicht losgelaufen sind.

Etwas entspannter wird es sich da vermutlich für die 300 Läuferinnen und Läufer laufen, die am virtuellen Lauf teilnehmen. Sie können ihr Unternehmen vom 14. bis 20. Juni weltweit beim Firmenlauf vertreten, laufen quasi alleine auf Zeit.

Zurück nach Weidenau. Dort eröffnen Andreas Müller, Landrat des Kreises Siegen-Wittgenstein, und Steffen Mues, Bürgermeister der Stadt Siegen, um 18 Uhr die Veranstaltung. Zehn

Minuten später präsentieren sich vor der Hauptbühne die Teams mit den originellsten Outfits, eine Jury wird den besten Auftritt prämiert. Gegen 19 Uhr wird es ernst: Zuerst stellen sich die Läuferinnen und Läufer nach ihrem individuellen Leistungsvermögen auf, dann gibt es das Aufwärmprogramm. Um 19.30 Uhr erfolgt schließlich der offizielle Startschuss für den Lauf.

Vom Bismarckplatz aus geht es durch Weidenau bis nach Siegen und von dort wieder zurück nach Weidenau. Die Strecke ist 5500 Meter lang. Am Straßenrand gibt es überall klatschende Zuschauer, Musik, Party-Stimmung – Straßen-Karneval eben.

Apropos Strecke: Gerne möchten Martin Hoffmann und sein Team die Laufveranstal-

tung auch im kommenden Jahr wieder in Weidenau durchführen. „Aber man muss schauen, wie das mit dem Hallenbad in Weidenau weitergeht und ob uns im kommenden Jahr der Bismarckplatz zur Verfügung steht.“

Sollte das nicht der Fall sein, gibt es bereits lose Gedanken-spiele: „Eigentlich gibt es nur einen zweiten großen Platz, auf dem der Start- und Zielbereich liegen könnte: den Parkplatz der Siegerlandhalle.“

Doch das ist Zukunftsmusik. Nun wird erst einmal in Weidenau gefeiert, zum 20. Mal übrigens. Der Siegerehrung um 21 Uhr schließt sich die gemeinsame Party an. Die Läuferinnen und Läufer – aber auch Zuschauer, Helfer und Organisatoren – werden sie sich dann wieder mal verdient haben. wette



Die Strecke ist insgesamt 5500 Meter lang. Doch nicht nur trainierte Sportlerinnen und Sportler laufen mit.

**Cooler Shirt beim Firmenlauf gesehen? Das und mehr - für Vereine, Firmen und Gruppen - bekommt ihr bei uns!**

**SPORT SCHULZE ist Ausrüster vieler mitlaufender Teams und wünscht allen Teilnehmenden viel Erfolg!**

Untere Dorfstr. 163 | 57074 Siegen-Bürbach  
Tel: 0271-660 79 50  
Mail: teamsport@sport-schulze-siegen.de

SPORT. Eure Leidenschaft. Unsere Tradition.

**:anlauf** wünscht allen Aktiven viel Spaß und Erfolg beim

Veranstaltungen · Projekte · TeamService

**20. Siegerländer AOK-Firmenlauf**  
Volksbank in Südwestfalen eG  
www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de

**VOLLE ENERGIE BEIM FIRMLAUF.**

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.

**SVB.**  
Bringt Energie in unser Leben.  
www.svb-siegen.de

**Viel Spaß**  
und einen guten Lauf wünschen wir allen AOK-Firmenläufern

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

AOK-Firmen-  
LAUF

Das Team des **SWA** wünscht allen Teilnehmern viel Spaß und gute Unterhaltung beim **Siegerländer AOK-Firmenlauf.**

**SWA**  
DER ANZEIGER FÜR DAS WOCHENENDE  
Tel. 0271 / 5940-369 | anzeigen@swa-wwa.de

**SWA**  
Damit es **JEDER** erfährt.