Letzte Firmenlauf - Infos

vor dem 20. Siegerländer AOK-Firmenlauf am 14. Juni

Liebe Firmenläuferinnen und Firmenläufer!

Die Region freut sich auf den 20. Siegerländer AOK-Firmenlauf am 14. Juni. Das ist die wichtigste Botschaft, die wir von allen Beteiligten, von Sponsoren, Unterstützern, den Medien und vielen Menschen in den Unternehmen erhalten haben.
Nach drei turbulenten Jahren, die wir mit Phantasie, guten Ideen und viel Arbeit, vor allem aber auch mit der Unterstützung unserer Partner und tausender Firmenläuferinnen und Firmenläufer gut überstanden haben, findet am 14. Juni wieder ein Firmenlauf mit 8.500 Meldungen statt.
Unsere Vorbereitungsarbeiten gehen nun auf die Zielgerade und optimistisch wie wir sind, hoffen wir auf einen trockenen Firmenlaufabend und arbeiten an dem großen Fest. Bis dahin empfehlen wir einen Blick in unser 108seitiges Programmheft, das den Startunterlagen beiliegt und als online-Version zugänglich ist. Und Lesen lohnt auch dieses Jahr: In drei Programmhefte haben wir wieder Aufkleber, d.h. Gutscheine für Ballonfahrten, versteckt.

Live dabei und viele kostenlose Fotos – Unser Service für Euch

Homepage und Fotoportal
Auch in diesem Jahr berichten wir wieder umfassend über den AOK-Firmenlauf.
Auf unserer Homepage www.siegerlaender-aok-firmenlauf gibt es immer wieder Links zu unseren Medien-Aktivitäten. Neben unserem Hausfotografen Rene Achenbach steht eine Fotowand auf dem Bismarckplatz, vor der sich die Teams fotografieren lassen können. Unser Moderator Frank Steinseifer von laufen57 wird zudem im Doppeleinsatz auch als Fotograf dabei sein.

regelmäßige Infos auf facebook & instagram
Auf unserer facebook-Seite sowie auf instagram werden wir in den nächsten Tagen regelmäßig über den Aufbau und die Aktivitäten am 14. Juni berichten
https://www.facebook.com/Siegerlaender.Firmenlauf
https://www.instagram.com/siegerlaender_firmenlauf/

Firmenlauf - Inklusiv
Bundesweit sind wir seit Jahren beim Thema Barrierefreiheit vorne. Das Projekt Wir machen mit. Inklusion läuft! ist auch dieses Jahr Partner der Veranstaltung. Bereits in der Vorbereitung haben wir das Thema behandelt und bieten viele Materialien an. Am

14. Juni gibt es in der Bismarckhalle extra einen Informationsstand und direkte Unterstützung.

Das Programmheft 2023 mit allen wichtigen Infos gibt es hier:

Veranstaltungsbeginn am 14. Juni ist um 18 Uhr!

Der originellste Teamauftritt – ab 18 Uhr vor der Bühne

Wir laden alle Teams ein sich mit phantasievollen Auftritten am Firmenlauf zu beteiligen und wir würden uns sehr freuen, wenn diese Teams am originellsten Teamauftritt teilnehmen. Eine kurzfristige Teilnahme von Teams oder verkleideten Einzelläufer ist natürlich auch möglich. Einfach um 18 Uhr vor die Bühne kommen. Zu gewinnen sind wieder Top-Preise von der Volksbank Siegerland.

Das schönste Shirt – ab 18 Uhr auf der Bühne

Auch in diesem Jahr küren wir wieder die schönsten Shirts. Dafür reicht es ebenfalls, um ca. 18 Uhr vor die Hauptbühne am Bismarckplatz zu kommen.

Ablauf - 20. Siegerländer AOK-Firmenlauf am 14. Juni ab 18 Uhr

Bismarckplatz
Wir empfehlen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie Besuchern, frühzeitig zum Bismarckplatz zu kommen. Mehrere Getränke- und Essensstände sowie Bierrondells und ein Aperol-Stand sind im Angebot, die Infrastruktur auf dem Bismarckplatz für ein großes Fest ist also geschaffen.

Moderation:
Frank Steinseifer & Christian Kramer
und der Gebärdensprachdolmetscherin Angela Brunner
mit Unterstützung von DJ Tim Knoll

18.00 Uhr
Eröffnung der Veranstaltung mit Vertretern des Kreises Siegen-Wittgenstein, der Stadt Siegen, gemeinsam mit den Hauptsponsoren, AOK NordWest und der Volksbank in Südwestfalen.

18.10 Uhr
Zuschauerwettbewerb:
Der originellste Teamauftritt – Preis der Volksbank in Südwestfalen

18.50 Uhr
Siegerehrung: Der originellste Teamauftritt

ab 19.00 Uhr – Startaufstellung
Startaufstellung & Informationen

Wichtig! Der vergrößerte Bereich für die Startaufstellung ist unbedingt zu beachten.

ca. 19.15 Uhr Warm Up mit N-Flow Fitness-Studio vom Freizeitpark Netphen und Ehrung der Multiplikatoren des Jahres.

19.30 Uhr - gemeinsamer Start aller Läufer und Walker

Ca. 21.00 Uhr: Siegerehrungen:

Geehrt werden die originellsten 3 Firmenshirts; die originellsten 3 Teamnamen; die teilnehmerstärkste Firma, und das Team mit der weitesten Anreise.

ab 20.30 Uhr – T-Shirt Ausgabe
Ausgabe der T-Shirts in der Bismarckhalle mit Fotos vom Tage

bis ca. 22.30 Uhr
Auf dem Bismarckplatz Musik und Moderation den ganzen Abend!

ca. 22.30 Uhr: Feuerwerk auf dem Bismarckplatz

- Startaufstellung

Bitte unbedingt die Startaufstellung beachten

Auch in diesem Jahr steht ein großer Startbereich zur Verfügung!

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

Als Orientierung werden Schilder mit Zeiten aus dem letzten Jahr aufgestellt.

Nordic Walker und Teams, die „Aufbauten“ mitführen, müssen sich hinten einordnen!

Wir bitten um rechtzeitiges Einordnen in den Startbereich (warm up) und Geduld beim Start. Bis der Letzte über die Startlinie geht, wird es einige Minuten dauern. Die Veranstalter bitten alle Starter, nicht in größeren Blöcken (von 10 und mehr Leuten) gemeinsam zu laufen. Deshalb sollten alle Starterinnen und Starter daran denken, dass noch Tausende Mitläufer auf der Strecke sind.

Das Motto ist: **Immer locker bleiben!**

Sicherheitsgassen bei der Startaufstellung

Auch in diesem Jahr gibt es einige Sicherheitsgassen, die unbedingt frei gehalten werden müssen!

- Notfallgassen und Startblöcke vor dem Start

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Startblöcke und Notfallgassen absolut ernst genommen werden sollen. Wie der Name schon sagt, sollen die Blöcke und Gassen das Läuferfeld entzerren und die Möglichkeit bieten, im Notfall schnell zu helfen.

- Nordic Walker & originelle Teams
Wichtig! Aus Sicherheitsgründen **müssen** sich Nordic Walker und Teams, die besonders phantasievoll an den Start gehen, hinten einordnen.

- Die Mitnahme von Babyjoggern und Hunden ist nicht erlaubt!

- Inlineskaten ist aus Sicherheitsgründen verboten!

Sicherheit geht vor!
Das Ordnungsamt hat uns etliche Auflagen für die Startaufstellungen gemacht, die wir mit unseren Helfern und Security durchsetzen müssen, ansonsten droht uns ein Abbruch der Veranstaltung. Bitte unbedingt die Hinweise zur Startaufstellung beachten, auch ist das Übersteigen der Absperrgitter absolut verboten.
Wir bitten deshalb alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich an die Anweisungen zu halten und dabei zu unterstützen, dass es eine schöne und entspannte Veranstaltung bleibt.

Startnummer elektronische Zeitmessung

Jeder Teilnehmerin und Teilnehmer erhält eine Startnummer, die auf der Brust-/Bauchseite des T-Shirts zu tragen ist. Die Startnummer muss vollständig zu lesen sein.

Wir empfehlen den Starterinnen und Startern, auf der Rückseite der Startnummer den Namen und die Kontaktnummer des Multiplikators einzugeben. Persönliche Besonderheiten (z.B. Unverträglichkeiten etc.) sollten ebenfalls notiert werden.

Erstmals werden wir beim AOK-Firmenlauf eine elektronische Zeitmessung einsetzen. Damit soll aber nicht der Wettkampfcharakter in den Vordergrund gestellt werden. Ganz im Gegenteil: Eine über die Startnummer gemessene Nettozeit entspannt die Situation im Startbereich. Für die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ist es zudem eine Arbeitserleichterung, da keine Zeiten per Hand eingegeben werden müssen und alle Starterinnen und Starter eigenständig ihre Urkunden ausdrucken können.

Zieleinlauf

Wir bitten, den Zieleinlaufbereich zügig zu verlassen, damit genügend Platz für die nachfolgenden Läuferinnen und Läufer bleibt.

Feuerwerk

Auch in diesem Jahr wird es um ca. 22.30 Uhr ein großes Jubiläums-Feuerwerk der Firma Pyrotechnik Fischer gezündet. Es lohnt sich also auf dem Bismarckplatz zu bleiben und die Atmosphäre zu genießen.

Kostenfreie & umweltschonende An- und Abreise mit VWS und Bahn

Wir wollen die Umwelt schonen und freuen uns, dass die Verkehrsgemeinschaft Westfalen Süd wieder mit uns kooperiert. Firmenlauf-Starter können zur An- und Abreise am 14. Juni Juni alle planmäßig fahrenden Busse und Bahnen der VGWS (BRS Busverkehr Ruhr-Sieg GmbH, Verkehrsbetriebe Westfalen Süd GmbH und die Schienenverkehrsunternehmen Abellio Rail NRW GmbH, DB Regio AG Region NRW, HellertalBahn GmbH, DB RegioNetz Verkehrs GmbH (RegioNetz Kurhessenbahn), Hessische Landesbahn GmbH) gegen Vorlage der Startnummer kostenlos nutzen. Das Angebot gilt nur für das VGWS-Tarifgebiet. Wir hoffen damit zur einfachen An- und Abreise beizutragen und die Verkehrssituation zu entspannen. Wir bedanken uns bei der VGWS und seinen Partnern für die Kooperation.

ADFC engagiert sich mit einem Fahrradparkplatz

Neben der Bismarckhalle richtet der ADFC auch in diesem Jahr einen Fahrradparkplatz für die ein, die ganz klimaneutral zum Firmenlauf anreisen wollen. Die Aktion steht auch im Zusammenhang mit der ADFC-AOK Aktion "Mit dem Rad zur Arbeit".

15 Stimmungspunkte an der Strecke!

Auch in diesem Jahr habewollen wieder Bands und Anwohner für Stimmung an der Strecke sorgen
6 Bands - 2 DJ`s - 7 Musikstationen
Musik ist also da, ihr müsst nur gut drauf sein und eure Fans an die Strecke schicken! (siehe auch Programmheft!)

Und nach dem Lauf geht es auf dem Bismarckplatz mit der Firmenlauf-Party weiter.

Öffnungszeiten Veranstaltungsbüro:

:anlauf - Veranstaltungsbüro in der Bismarckhalle
Mittwoch, 14. Juni von 10 Uhr bis 24.00 Uhr

Wir wünschen allen Starterinnen und Startern viel Spaß & Erfolg beim 20. Siegerländer AOK-Firmenlauf am 14. Juni 2023!

Euer :anlauf - Organisationsteam