

Selbsthilfegruppen beim AOK-Firmenlauf



WIR MACHEN MIT!

14. Siegerländer  Firmenlauf

präsentiert
von:



Volksbank Siegerland eG

klima **neutral**

12. JULI 2017, BISMARCKPLATZ SIEGEN-WEIDENAU 18.00 UHR



Liebe Mitglieder in den Selbsthilfegruppen!

Am 12. Juli findet der 14. Siegerländer AOK-Firmenlauf statt. Aus der Idee, in Siegen einen großen Freizeitlauf für Unternehmen, Einrichtungen und Laufgruppen zu organisieren, ist eine der größten Veranstaltungen dieser Art in Deutschland geworden.

Der Siegerländer AOK-Firmenlauf ist mehr als eine Sportveranstaltung: Über 8.000 Starter und tausende begeisterte Zuschauer an der Strecke haben aus dem Lauf in den vergangenen Jahren ein großes Volksfest werden lassen.

Auch in diesem Jahr ist das Thema Selbsthilfe ein Schwerpunkt des AOK-Firmenlaufs. „Wir machen mit! - Selbsthilfegruppen beim Siegerländer AOK-Firmenlauf“ wird dem Selbsthilfegedanken einen öffentlichen Raum geben. Wir möchten den Gruppen die Möglichkeit geben, gemeinsam an den Start zu gehen und im Rahmen des Firmenlaufs Werbung für ihre Sache zu machen.

Beim Siegerländer AOK-Firmenlauf steht der Teamgedanke und das solidarische Miteinander an erster Stelle. Von der ersten Auflage an war es das Gemeinschaftsgefühl, das ungezwungene Miteinander in vielen Firmen und Laufteams, vom Chef bis zum Auszubildenden, was das Besondere des AOK-Firmenlaufs wurde. Diese Stimmung spürt man bis heute.

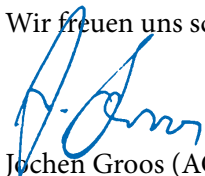
Ob sportlich oder untrainiert, mit oder ohne Beeinträchtigung, am Siegerländer AOK-Firmenlauf kann jeder teilnehmen.

Also: Mitmachen und die besondere Atmosphäre der größten Sportveranstaltung in der Region als Aktiver miterleben.

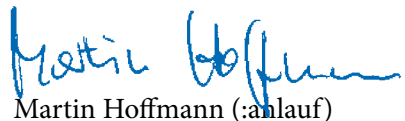
Meldungen zu ermäßigten Startgebühren sind bei Deiner/Ihrer Selbsthilfegruppe möglich.

Wenn sich kein Team findet, besteht auch die Möglichkeit, in dem „Wir machen mit!“ - Team an den Start zu gehen.

Wir freuen uns schon jetzt auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer!



Jochen Groos (AOK)



Martin Hoffmann (:anlauf)

Weitere Informationen unter: www.selbsthilfe-aktiv.de

14. Siegerländer AOK - Firmenlauf

präsentiert von Volksbank Siegerland eG

Ausrichter und Veranstalter: :anlauf - Siegen

Termin: Mittwoch, 12. Juli 2017, ab 18 Uhr

Ort: Siegen - Bismarckplatz

Strecke: Rundkurs von Weidenau bis nach Siegen

Streckenlänge: 5.535 Meter

Teams:

Zu einem Team gehören drei Personen in folgenden

Kategorien:

Frauenteam (3 Frauen) - Männerteams (3 Männer) - Mixedteams (min. 1 Frau)

Es können beliebig viele Teilnehmer starten.

Zeitnahme:

Alle Läufer und Walker nehmen ihre Zeit entsprechend der sichtbaren Wettkampfuhr.

Preise/Auszeichnungen:

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.

Teilnahmegebühren:

Die Teilnahmegebühren enthalten, neben den Organisationsleistungen, optional ein Veranstaltungsshirt. Erstmals bieten wir in diesem Jahr die hochwertigen Funktionsshirts als Männer- und Frauenmodelle an.

Ermäßigte Startgelder für Mitglieder von Selbsthilfegruppen:

bei einer Meldung **bis zum 25. Juni:**

9,50€ (mit Funktionsshirt) - 6,50€ (ohne Shirt)

bei einer Meldung **ab dem 26. Juni:**

10,00€ (mit Funktionsshirt) - 7,50€ (ohne Shirt)

Anmeldungen:

Meldungen für 14. Siegerländer AOK – Firmenlauf sind über das Internet möglich. Bei einer schriftlichen Anmeldung bitten wir darum, die Meldungen zu sammeln und möglichst komplett abzugeben. Unbedingt ist auch eine Ansprechperson für evtl. Rückfragen anzugeben. Die Kontaktpersonen werden regelmäßig über die weitere Entwicklung der Veranstaltung informiert sowie mit Tipps und Termine versorgt.

Umkleidemöglichkeiten:

Im Hallenbad und der Bismarckhalle bestehen Umkleide- und Duschmöglichkeiten.

14. Siegerländer Firmenlauf



präsentiert
von:



Volksbank Siegerland eG

klima **neutral**



12. JULI 2017, BISMARCKPLATZ SIEGEN-WEIDENAU 18.00 UHR

WIR MACHEN MIT!

Programm

18.00 Uhr – Eröffnung

Der Landrat des Kreises Siegen-Wittgenstein, Andreas Müller und der Bürgermeister der Stadt Siegen, Steffen Mues eröffnen die Veranstaltung.

18.10 Uhr – Originellster Auftritt

Vor der Hauptbühne präsentieren sich die Teams mit originellen Outfits. Eine Jury der Volksbank Siegerland prämiert den besten Auftritt

ab 19.00 Uhr – Startaufstellung

Startaufstellung und warm up in der Bismarckstraße vor dem Hallenbad

19.30 Uhr – gemeinsamer Start aller Teilnehmer

Zeitmessung: Auf dem Start-LKW und im Ziel sind Uhren aufgebaut. Alle Teilnehmer nehmen ihre tatsächlich gelaufene Zeit selbst.

ab 21.00 Uhr – Siegerehrungen

- die originellsten 3 Shirts
- die originellsten 3 Teamnamen
- die teilnehmerstärkste Firma

20.30 Uhr – 23.00 Uhr - T-Shirt Ausgabe

Abgabe der T-Shirts in der Bismarckhalle

bis 22 Uhr – Party auf dem Bismarckplatz

22.00 Uhr – Großes Abschluss-Feuerwerk

**Selbsthilfegruppen
beim AOK-Firmenlauf**

