

TEAM RUNUP

7. Siegerländer Firmenlauf

präsentiert von: **Deutsche Bank** 

18. Juni 2010, Bismarckplatz ab 18.00 Uhr

Organisationsbüro :anlauf . Martin Hoffmann . Kölner Straße 3 . 57072 Siegen
T 02 71.303 17 41 . F 02 71.382 68 04 . info@siegerlaender-aok-firmenlauf.de . www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de

Der Firmenlauf – Test 2010

2. Siegener Halbstunden-/Stundenlauf mit Musik

Mittwoch, 19. Mai um 19.00 Uhr

Glück-Auf-Kampfbahn, Siegen - Weidenau

Auch dieses Jahre bieten wir wieder vier Wochen vor dem Firmenlauf einen Test zur Überprüfung der Fitness und weitere Infos rund um den 18. Juni an.

Im letzten Jahr veranstalteten wir zumersten Mal den „Siegener Halbstunden-/Stundenlauf mit Musik“. Bei diesem Lauf sind sowohl Einsteiger, die in etwa die Firmenlaufstrecke absolvieren, als auch erfahrene Volksläufer angesprochen. Die eher wenig Trainierten können ihre Form überprüfen und haben dann bei Bedarf noch vier Wochen Zeit zur Vorbereitung. Für die regelmäßigen ausdauer-cup - und AOK-Laufcup - Starter ist es sicher reizvoll, eine eher selten gelaufene Strecke zu absolvieren.

Natürlich wird es an diesem Abend auch aktuelle Informationen rund um den 7. Siegerländer AOK – Firmenlauf geben. Eine Teambörse, bei der sich Läuferinnen und Läufer, die nicht für ein Unternehmen starten können, zu einem Team zusammen schließen können, gibt zudem allen Interessierten die Möglichkeit, sich für den 18. Juni anzumelden.

Damit der Abend gemütlich wird, sorgt der VFB Weidenau für Würstchen und Getränke. Die Veranstaltung findet natürlich bei jedem Wetter statt.

Über euer Interesse am „2. Siegener Halbstunden- / Stundenlauf mit Musik“ würden wir uns freuen.

Martin Hoffmann

:anlauf
(Firmenlauf – Organisation)

Krombacher
ALKOHOLFREI

Winddruck
Druck & Verlag

 **Siegen-Wittgenstein**
Die Menschen sind unser Kapital.

:anlauf

HOPPMANN
autowelt

SVB
Sportverein Weidenau

AUSDAUER

RWE

WILHELM JUNG
UNTERNEHMENSGRUPPE

DORNSEIFER
Natürlich frisch

Ausschreibung

2. Siegener Halbstunden-/Stundenlauf mit Musik

Veranstalter: :anlauf – Siegen, Kölner Str. 3, 57072 Siegen
Tel.: 0271/3031741, **Fax:** 0271/3826804
info@anlauf-siegen.de

Termin: Mittwoch, 19. Mai

Start: 19.00 Uhr (bei großer Beteiligung evtl. zwei Läufe)

Ort: Glück-Auf-Kampfbahn, Siegen – Weidenau

Modus: Beim **Halbstunden- Stundenlauf** muss man innerhalb einer halben Stunde / Stunde möglichst viele Stadionrunden zurücklegen sind. Wir bitten, einen Rundenzähler mitzubringen, bzw. jeder zählt seine absolvierten Runden selbst. Wir werden einen "Pilotläufer" einsetzen, der eine mittlere Geschwindigkeit läuft und dessen Runden offiziell gezählt wurden. Die anderen Läufer brauchen nur die (relativ geringe) Anzahl der Überrundungen zu zählen, was die Gefahr des Verzählens verringert.

Wertung: Altersklassenwertung

Siegerehrung & Urkunden:

Die Siegerehrung erfolgt im Anschluss an die Veranstaltung. Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde.

Startgebühr: Halbstundenlaufe: 2,50 €
Stundenlauf: 5,00 €
gemeldete Firmenläufer: keine Startgebühren!

Anmeldung: schriftlich (e-mail, Fax, Online) bei :anlauf bis zum 18. Mai.
Am 19. Mai bis 18.00 auf der Glück-Auf-Kampfbahn
Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung und behalten uns vor ein Starterlimit festzulegen.

Umkleidemöglichkeiten: VFB – Sportheim

Verpflegung: Wasser während und nach dem Lauf.
Bewirtung (Grillwürstchen, Krombacher u.a.) durch den VFB Weidenau

Haftung: Die Teilnahme am 2. Siegener Halbstunden- / Stundenlauf erfolgt auf eigenes Risiko. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für abhanden gekommene Sachgegenstände oder von den Teilnehmern verursachte Schäden. Jeder Aktive bestätigt mit seiner Meldung die Laufvorbereitung und die ärztliche Unbedenklichkeit.

Die Schnellsten 2009:

Männer: Frank Löschner (Roadrunners, Landesbetrieb Straßen NRW) 16.100 Meter

Frauen: Bettina Konrad (Fa. Bruch) & Gerlind Quast (AWO), 12.740 Meter