

RUN&FUN

Krefelder Firmenlauf

created by

Sparkassen
park

28.08.2024 KREFELDER GALOPPRENNBAHN



150 Tonnen
CO2 werden in
der Saison 2024
kompensiert.

LEITSPUR FÜR TEAMCAPTAINS

Herzlich Willkommen beim RUN & FUN!

Liebe Teamcaptains,

dank Eurer Hilfe konnten wir im Laufe der Jahre die Vision eines Firmenlaufs in Krefeld mit viel Herzblut und persönlichem Engagement erfolgreich planen und organisieren. „**Ein Firmenlauf mit Herz**“, im wunderschönen Stadtwald von Krefeld.

Gemeinschaftsgefühl unter Kolleg*innen und Identifikation mit dem eigenen Betrieb sind wichtige Erfolgsfaktoren in einem gesunden Unternehmen. Gemeinsam mit den Kollegen*innen für das Unternehmen einzutreten, schafft ein starkes Wir-Gefühl.

Das verbindet und setzt Kräfte frei, die selbst dann noch wirken, wenn dieses Event schon vorbei ist. Dabei geht es weniger um die individuelle Schnelligkeit, sondern um den Teamgeist getreu nach unserem Motto

„Das Team gewinnt!“

Damit für Euch nicht nur die Teilnahme, sondern auch die Vorbereitung optimal läuft, möchten wir Euch mit dieser Leitspur für Teamcaptains eine Hilfestellung für Eure Aufgaben mitgeben.



Hier findet Ihr alle relevanten Informationen für die Anmeldung, die Teamverwaltung und eine Übersicht zu wichtigen Abläufen und Terminen während der Vorbereitung für den 10. **RUN & FUN** Krefelder Firmenlauf.

Den gesunden Betriebsausflug für 3.000 Läufer*innen zu planen ist unser Job und wir lieben ihn! Es

freut uns, wenn Ihr auf unsere Angebote Eure Teams zu motivieren zurückkommt und wir Euch mit Material und persönlichem Einsatz zur Seite stehen dürfen.

Gemeinsam bringen wir Euer Unternehmen ans Laufen und sorgen für ein unvergessliches Teamevent! Der **RUN & FUN** ist mehr als nur ein Lauf.
#runundfun

Euer **RUN & FUN Event GmbH-Team**,
Josie, Sven L. & Sven S.



Inhalt:

- | | | | |
|--------------|-------------------------------------|--------------|---------------------------------|
| S. 2 | EINFÜHRUNG | S. 16 | IMPRESSIONEN 2023 |
| S. 4 | UNSER MASKOTTCHEN | S. 17 | MOTIVATION/
LAUFVORBEREITUNG |
| S. 5 | INFOS | S. 18 | GESUND & OFFICE PARTNER |
| S. 6 | ALLGEMEINE INFORMATIONEN | S. 28 | CHECKLISTE |
| S. 8 | REGISTRIERUNG/ANMELDUNG | S. 29 | TAGESABLAUF |
| S. 12 | RUN & FUN:
MEHR ALS NUR EIN LAUF | S. 30 | RUN & FUN:
100% KLIMANEUTRAL |
| S. 14 | TEILNEHMER*INNEN-
VERWALTUNG | S. 35 | UNSERE PARTNER |



Ich begleite den **RUN & FUN** Krefelder Firmenlauf schon seit dem ersten Lauf 2014.

Warum eine Schnecke?

Nun, das erklärt sich aus meiner Vielseitigkeit, denn ich stehe ja auch als Kolleg*in hier! Mal eine schüchterne, mal eine übermotivierte, mal eine lahme und mal eine flotte Schnecke, ganz so wie Ihr. ;)

Ich möchte Dich und Deine Kolleg*innen dazu motivieren, an unserem Teamevent teilzunehmen. Ich möchte nicht nur die aktiven Sportler für diesen gesunden Betriebsausflug motivieren, sondern auch

allen anderen zeigen, dass man Spaß und Bewegung miteinander verbinden kann.

Ich hoffe ich kann Dich auf den nächsten Seiten überzeugen.

Ich freue mich schon darauf, Dich im Juni auf der Krefelder Rennbahn begrüßen zu dürfen und wenn Du Lust hast, können wir gerne Euer Teamfoto vom Fotografen hier zusammen machen lassen.

Falls Du weitere Fragen hast, kannst Du mich gerne auch anschreiben. Meine Kolleginnen oder ich werden Dir gerne alle Fragen beantworten.

INFOS RUND UM DEN KREFELDER FIRMLAUF 2024

Am 28.08.2024 startet der 10. RUN & FUN Krefelder Firmenlauf.

1. Kostenfreie Shuttlebusse

Um die Parkplatz Situation an der Krefelder Rennbahn hin & zurück zu optimieren, setzen wir einen kostenfreien Shuttleservice ein. Im 30-Minutentakt fährt dieser vom Grotenburgparkplatz – Ersatzhaltestelle befindet sich an der Violstraße nahe dem Cafe del Sol – zum Haupteingang der Krefelder Rennbahn. Steigt um auf ÖPNV und nutzt die 10-minütige Anfahrt für einen kurzen Plausch mit den Kolleg*innen.

2. Garderobe in Haus 3

Um längere Wartezeiten an der Haupttribüne zu vermeiden, und Eure Kleiderverwahrung witterungsunabhängig zu gestalten, haben wir die Garderobe ins Haus 3 verlagert.



3. Klimaneutrale Veranstaltung

Laufen ist an sich ein umweltfreundlicher Sport. Zählt man aber den Kraftstoff-, Strom- und Wärmeverbrauch bei der Organisation und der Anreise der Läufer*innen, sowie den Materialverbrauch bei einem großen Laufevent zusammen, entsteht schnell ein hoher CO₂-Ausstoß. Deshalb übernimmt die RUN & FUN Event GmbH hier Verantwortung und versucht, die entstehende Umweltbelastung von Anfang an so niedrig wie möglich zu halten und den unvermeidlichen CO₂-Ausstoß zu kompensieren. So erreichen wir eine ausgeglichene Ökobilanz für die beiden Läufe. Diese erzielen wir durch zwei Säulen: Verringerung des CO₂-Ausstoßes und Kompensation des nicht zu verhindernden CO₂. Und das können wir beweisen! Denn die Bewertung und Analyse des CO₂-Ausstoßes der beiden Läufe wurde durch das unabhängige Klimaschutzunternehmen Arktik überprüft.

Wir übernehmen für 150 Tonnen eine CO₂-Kompensation, so sind unsere Läufe zu 100% klimaneutral.





**Wer kann beim
RUN & FUN
Krefelder Firmenlauf
mitmachen?**



Mitlaufen oder Mitwalken, wir begrüßen alle Mitarbeiter*innen von Unternehmen, Behörden, Verbänden, Vereinigungen, Universitäten, medizinischen Einrichtungen usw., die mindestens 16 Jahre alt sind. (Bei 16-18-Jährigen brauchen wir die Einverständniserklärung der Eltern). Im Vordergrund steht der Gemeinschaftsgedanke **“Das Team gewinnt!”**

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online und ist über die **RUN & FUN** Homepage bequem möglich. Sie wird durch den selbst ernannten Teamcaptain vorgenommen. Er/Sie meldet sein/ihr gesamtes Team an.

**Wie funktioniert
die Anmeldung
zum RUN & FUN?**

**Was ist ein
Teamcaptain?**

Der Teamcaptain ist für die Anmeldung der Teilnehmer*innen verantwortlich. Er ist befugt, die Daten aller Teammitglieder einzugeben und das Team anzumelden. Alles bequem und online.

**Wer ist
ein Team?**

Ein Team besteht aus Kolleg*innen oder Freund*innen. Meldet Euch und Eure Kolleg*innen gesammelt an, als Team.



**Die
Streckenführung**

Die Strecke befindet sich auf den Wegen des Krefelder Stadtwaldes. Es gibt zwei Verpflegungsstände: Einmal auf der Strecke und nach dem Zieleinlauf.



Shuttle Service (kostenlos im 30-Minuten-Takt)
Hin: 16:30 Uhr-19:00 Uhr (letzte Abfahrt)
Zurück: 20:30 Uhr-23:00 Uhr (letzte Abfahrt)
Haltestellen: Grotenburgparkplatz/Violastraße – Haupteingang Krefelder Rennbahn

Die Registrierung als Teamcaptain und die Anmeldung Eurer Kolleg*innen erfolgt über die **RUN & FUN** Homepage. Bitte klickt hierfür auf unserer Startseite auf den Button:



JETZT ANMELDEN

Mach mit in 2024!

**In nur 7
Schritten zur
erfolgreichen
Online-
Anmeldung
Eures Teams:**

- 1 Auf den Button „Jetzt anmelden“ klicken
- 2 Registrierung durchführen
- 3 Registrierungsemail bestätigen
- 4 Login in unserem User-Bereich
- 5 Starter*in anmelden (Firmenname & Firmenmotto)
- 6 Daten sind in Eurem User-Bereich jetzt sichtbar. Weitere Starter*innen können angemeldet werden
- 7 Rechnung und Informationsschreiben wird Euch am Folgetag per Mail zugestellt

Eine detaillierte Erklärung findet Ihr unter: www.run-fun-kr.de

Damit sich nach dem Lauf alle Kolleg*innen auch namentlich in der Ergebnisliste wiederfinden und eine persönliche Urkunde erhalten, müsst Ihr in Eurem Online-Account auf der **RUN & FUN** Homepage Eure Teilnehmer*innen benennen.

Hierfür braucht Ihr folgende Daten:

Vorname, Nachname, Geschlecht, Laufen oder Walken, Führungskraft, Jahrgang.

Frühes Anmelden lohnt sich!

Startgebühr je Teilnehmer*in netto zzgl. MwSt.

Frühbucher: bis 31.03.2024 für 28 € je Teilnehmer*in

Normalpreis: ab 01.04.2024 für 32 € je Teilnehmer*in

Folgende Leistungen sind in der Startgebühr enthalten

- individuelle Zeitmessung
- Startnummer und Sicherheitsnadeln
- Sachpreise bei den Ehrungen
- Moderation im Start- und Zielbereich
- Party im Biergarten - NACH DEM RUN kommt der FUN
- medizinische Versorgung
- Verpflegung auf der Strecke und im Zielbereich (Getränke)
- Online-Ergebnisdienst 24 Std nach dem Lauf
- personalisierte Urkunde online ausdrückbar
- auf Wunsch professionelle Fotos und Teamfotos am Tag (für private Nutzung kostenfrei)
- freies Parken
- freier Shuttleservice
- kostenlose Umkleiden und Gepäckaufbewahrung in Haus 3 (ohne Haftung)

Die Team-Präsentation

Nach Eingang Eurer Anmeldung wird Euer Team mit Firmenlogo, Namen und Motto auf unserer Homepage unter der Rubrik gemeldete Firmen abgebildet.

Weitere Daten sind nur mit Deinem Login - Passwort zu sehen sein. So kannst Du mit Deinen Kollegen*innen Flagge zeigen!



Änderungen

Ein Austausch der Teilnehmer*innen ist online bis zum 27.08.2024 um 18:00 Uhr möglich, danach nur noch am 28.08.2024 zwischen 16:00-18:00 Uhr am Zeitnehmerzelt. Nach-Bestellungen erhalten neutrale Startnummern.

Änderungen die danach erfolgen, müssen am Veranstaltungstag im Zeitnehmerzelt benannt werden.

Die Rechnungserstellung

Am Tag nach der Buchung erhaltet Ihr eine Rechnung, mit allen am Vortag angemeldeten Teilnehmer*innen. Diese Rechnung ist für den Erhalt der Startnummern zu begleichen.

Werde Partner und buche ein Premium-Paket - Flagge zeigen nach innen und außen

Neben den Startplätzen bieten wir Eurer Firma die Möglichkeit, sich als Partner des **RUN & FUN** Krefelder Firmenlaufs zu engagieren.

Zeigt Flagge im Unternehmen und in der Außendarstellung. Nutzt Vorteile um ein positives Betriebsklima zu schaffen.

Mit dem Premium-Paket profitiert Ihr nicht nur von vergünstigten Konditionen, sondern erhaltet zudem attraktive Zusatzleistungen. Aufgrund der begrenzten Verfügbarkeit und individuellen Komponenten kann das Premium-Paket gerne auf Anfrage bei Eurem **RUN & FUN** Team gebucht werden.

Infos: info@run-fun-kr.de



Das Premium-Paket

Das Paket beinhaltet **ein Kontingent an freien** Startplätzen, einen firmeneigenen „Meeting Point“ inklusive Firmenschild, **Firmenlogo auf Flyer, Plakaten, Urkunden und Homepage, Banner im Start & Zielbereich**, ein individuell gestaltetes Motivationsplakat, Tarifkonstanz mit vergünstigten Konditionen möglicher Nachbuchungen von Startplätzen sowie ein Teamfoto in Leinwand-Format.

Teamstand/Teamzelt

Ein Teamzelt bzw. ein Meeting-Point mit eigenem Branding bietet die ideale Anlaufstelle für Euer Team vor und nach dem Lauf. Wir stellen Euch ein Zelt mit Steh- und Sitzmöglichkeiten zur Verfügung. Mit einem Teamzelt habt Ihr auch die Möglichkeit Eurer Firma eine Anlaufstelle zu bieten und Präsenz zu zeigen. Hierfür habt Ihr die Möglichkeit Beachflags oder Bandenwerbung aufzustellen.



Werbemittel

Euch fehlen noch Beachflags oder Banner für die Unternehmensdarstellung?

Gerne könnt Ihr Werbemittel zu einem guten Preis-/Leistungsverhältnis über unsere Partner beziehen – sprecht uns einfach für ein unverbindliches und individuelles Angebot an. Wir unterstützen Euch gerne bei allen Anliegen.

Unternehmensfilm – Employer Branding

Ihr sucht dringend Fachpersonal, wollt auffallen und zeigen was Euer Unternehmen an Softskills bietet außer den üblichen Leistungen? Ihr möchtet zeigen wie gut Euer Unternehmen aufgestellt ist und die Team Fähigkeit für Eure Social-Media-Kanäle als Film für User*innen nutzen?

Ihr hättet gerne einen eigenen Unternehmensfilm, der die Teilnahme am **RUN & FUN** dokumentiert? Über unseren Partner könnt Ihr ein individuelles und professionelles Video produzieren lassen. Von der Begleitung Eures Teams in der Firma, über kurze Interviews bis zu den emotionalen Bildern am Abend des Laufs. Eine perfekte Erinnerung für Eure Kolleg*innen und eine gute Außendarstellung für Euer Unternehmen. Gerne helfen wir Euch bei der Realisierung eines Imagefilms.

Wichtige Informationen zur Ummeldung und Startnummernausgabe

- Die Startnummernausgabe findet am 26.08.2024 statt. Weitere Infos folgen.
- Den Startunterlagen liegt eine Teilnehmer*innenliste Eurer Firma bei, die allen Teilnehmern eine Startnummer zuordnet.
- Diese Liste ist verbindlich. Solltet Ihr nach Erhalt der Startnummern Teilnehmer*innen austauschen, müsst Ihr die Startnummer zwingend an die/den Ersatzstarter*innen weitergeben, da sonst keine Zuordnung gewährleistet werden kann.
- Darüber hinaus müsst Ihr die Ummeldung in Eurem persönlichen Login-Bereich vornehmen.
- Ummeldungen müssen bis einen Tag vor Veranstaltungstag um 18:00 Uhr online in Eurem persönlichen Login-Bereich eingetragen werden (Ummeldungen per Mail können aus organisationstechnischen Gründen nicht entgegengenommen werden).

FRISTEN

12.08.2024, 23:59 Uhr:	Anmeldeschluss personalisierte Startnummer (Firmenname auf der Startnummer)
15.08.2024, 23:59 Uhr:	Die Vorbestellungsfrist der Wertmarken endet
22.08.2024, 23:59 Uhr:	Anmeldeschluss für Abholung der Startnummern vor dem Veranstaltungstag
27.08.2024, 18:00 Uhr:	Online-Anmelde- und Ummeldeschluss
38.08.2024, 16:00 – 18:00 Uhr:	Nach- und Ummeldungen auf der Veranstaltungsfläche

Startnummernausgabe

Die Startunterlagen erhaltet Ihr am **26.08.2024**. Der Ort der Abholung wird noch bekannt gegeben. Detaillierte Informationen zu Zeit und Ort der Ausgabe geben wir rechtzeitig auf unserer Homepage sowie durch unsere Schneckenpost für alle Läufer*innen per Newsletter und auf der Homepage bekannt.

Eure Startnummer wird mit Eurem Firmenamen bedruckt, wenn die Anmeldung und der gewünschte Name vor dem 12.08.2024 eingegangen sind.

Danach bestellte Startnummern erhalten ein neutrales Layout. Es empfiehlt sich die Startunterlagen an diesem Tag abzuholen um optimal auf den Veranstaltungstag vorbereitet zu sein.

Bitte weist alle Läufer darauf hin, die wichtigen Hinweise auf dem Deckblatt der persönlichen Startunterlagen zu lesen.

Wir freuen uns auf Euch.



Verpflegung + Wertmarken

Für die Versorgung Eures Teams mit Speisen und Getränke könnt Ihr im Vorfeld **Wertmarken bis zum 15.08.2024 bestellen**.

1 WM = 1 €

Diese werden Euch dann zusammen mit der Startnummernausgabe ausgehändigt. Die Wertmarken ermöglichen Euren Teilnehmern eine bargeldlose Bezahlung an allen Verkaufsständen unseres Caterers auf dem Veranstaltungsgelände. Es besteht zudem die Möglichkeit, Wertmarken am Veranstaltungstag vor Ort zu erwerben. Übrig gebliebene Wertmarken (nur bei Vorbestellung über 100€ per Rechnung) können am Folgetag von 9:00-12:00 Uhr bei der Firma RUN & FUN Event GmbH vor Ort im Restaurant Derby wieder zurückgegeben werden. Für die Wertmarkenbestellung erfolgt eine separate Rechnungsstellung per E-Mail.

Das Mitbringen von eigenen Speisen und Getränken ist auf dem Veranstaltungsgelände nicht gestattet.

Durch unseren **RUN & FUN** E-Mail Newsletter bleibt Ihr immer auf dem Laufenden und erhaltet alle wichtigen Informationen. Für einen reibungslosen Ablauf raten wir Euch dringend Euer Postfach regelmäßig zu kontrollieren, und die Schneckenpost aufmerksam durchzulesen.

Ein paar Tage vor der Veranstaltung erhalten Ihr von uns einen Newsletter mit allen Informationen zu den wichtigen Big Points, wie Parken, Meeting Point, Info Point, Startunterlagen-, Wertmarkenausgabe etc.

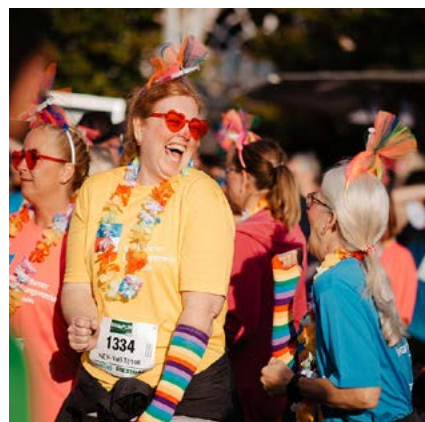
Newsletter - Infos für alle Läufer*innen





IMPRESSIONEN RUN & FUN

Krefeld 2023



Motivation

Wir unterstützen Euch gerne dabei, Eure Kollegen*innen im Unternehmen zur Teilnahme am **RUN & FUN** zu bewegen. Ihr könnt Eure Kollegen*innen auf verschiedene Weise für den Firmenlauf motivieren. Auf Anfrage senden wir Euch gerne ein **kostenloses Infopaket mit Plakaten, Flyern und Broschüren** zu. Diese könnt Ihr dann gerne in der Firma auslegen oder Eure*n Kolleg*in per E-Mail oder übers' Intranet direkt ansprechen und zur Teilnahme am **RUN & FUN** aufrufen.

Wer ist fitter, der Vertrieb oder die Buchhaltung?

Wenn Ihr Kolleg*innen oder sogar Chef*innen einen kleinen Seitenhieb geben wollt, dann stehen Euch auf unserer Homepage E-Cards für eine gegenseitige Motivation zur Verfügung. Verteilt passende Motivationskarten an Eure Kollegen*innen. Passende Karten gibt es bspw. für schnelle, schüchterne oder lahme Kolleg*innen.

Individuelles Motivationsplakat

Kostenlos: Von uns, für Euch!

Auf Wunsch erstellen wir Euch gerne kostenfrei ein individuelles Motivationsplakat für Eure Mitarbeiter*innen (eigenes Logo, Ansprechpartner*innen, Teammotto, Firmenphilosophie, Fotos). Informationen per E-Mail mp@run-fun-kr.de

Teamfoto

Am Veranstaltungstag erstellen wir gerne ein Teamfoto Eurer Firma. Premium-Partner können auch einen Termin vereinbaren um Wartezeiten zu vermeiden. Das Foto wird am Folgetag für Euch auf unser Homepage unter „**Alle Bilder vom Lauf**“ kostenlos für private Nutzung als Download zur Verfügung stehen.



Laufvorbereitung für Anfänger*innen

Bei einem Lauftraining nach dem Prinzip „Einfach drauf los“ bleibt die Effektivität des Trainings oft allzu schnell auf der Strecke. Mit herkömmlichen Trainingsprogrammen können Laufanfänger*innen allerdings wenig anfangen; entweder sind sie unverständlich oder viel zu ambitioniert angelegt. Deshalb ist der erste Schritt zum regelmäßigen Lauftraining auch der Schwerste: Wer mit dem Laufen beginnt, sollte sich über seinen Leistungsstand im Klaren sein. Leider lässt sich die individuelle Leistungsfähigkeit nicht schätzen, man muss sie testen. Am Anfang steht eine Art Leistungstest: Laufen so langsam wie möglich, so lange wie möglich. Konntest Du um die 2 Minuten am Stück laufen zählst du zu den Anfänger*innen, bei bereits 15 Minuten am Stück zählst Du nicht mehr zu den blutigen Anfänger*innen. Teste Dein Können aus und passe dein Training deinen Fortschritten an.

Die Firmenläufe der RUN & FUN Event GmbH sind mehr als nur ein Lauf!

Gesunde und motivierte Mitarbeiter*innen führen in der heutigen Arbeitswelt zu einem entscheidenden Wettbewerbsvorteil. Denn eine gesundheitsorientierte Unternehmenskultur stärkt die persönliche Leistungsfähigkeit der Beschäftigten und fördert somit die Konkurrenzfähigkeit und den wirtschaftlichen Erfolg.



Die vier Säulen der RUN & FUN Event GmbH stehen für ein Feel Good Management in Eurem Betrieb aus fachlich kompetenter Hand.

Gesunde und motivierte Mitarbeiter*innen führen in der heutigen Arbeitswelt zu einem entscheidenden Wettbewerbsvorteil. Denn eine gesundheitsorientierte Unternehmenskultur stärkt die persönliche Leistungsfähigkeit der Beschäftigten und fördert somit die Konkurrenzfähigkeit und den wirtschaftlichen Erfolg.

Mit unseren langjährigen Partnern aus den Bereichen Gesundheit wird versucht, die Krankenstände nachhaltig zu senken und die Freude der Kolleginnen und Kollegen im Betrieb auch für gemeinsam erlebte Momente zu steigern. Mit kleinen Maßnahmen kann das

Wohlfühlklima innerbetrieblich bereits verbessert werden.

Der „**gesunde Betriebsausflug**“ ist für viele Menschen in Eurer Firma das Ziel, einer über Wochen schon angestregten Vorbereitungsphase, in der nicht nur die Gesundheit, sondern vor allem die Teambuilding-Maßnahmen greifen. Die Gesundheits-Partner von BARMER, FitX und the virtual FINISHER bilden dabei die Säulen.

Unsere Partner begleiten uns schon lange Zeit und stehen für unser Ziel, Euch nicht nur TOP Qualität rund um Euren Arbeitsplatz zu sichern, sondern sich auch um Eure Gesundheit zu kümmern.

Wichtig ist uns, dass die Teilnehmer*innen sich richtig und auf eine gesunde Art und Weise auf dieses Event vorbereiten. Damit alle die Lauf- und Walking Strecke mit einem Lächeln absolvieren können, unterstützen Euch unsere Gesund Partner bei einem gezielten Gesundheitsaufbau.

Mit den Angeboten unserer Gesund & Office Partner BARMER, FitX, the

virtual FINISHER und Krefeld Business bieten wir allen RUN & FUN Teilnehmer*innen die Möglichkeit, sich durch verschiedene Angebote und Beratungen perfekt vorzubereiten.

Die vier Säulen der Mitarbeiter*innenbindung stehen für ein Feel Good Management in Eurem Betrieb aus fachlich kompetenter Hand!

Unsere GESUND & OFFICE PARTNER beim RUN & FUN Krefelder Firmenlauf

GESUND PARTNER

BARMER

the **FINISHER**
VIRTUAL CHALLENGES

FITX
FOR ALL OF US

OFFICE PARTNER

KREFELD BUSINESS
Aus denkbar wird möglich.

RUN & FUN Krefelder Firmenlauf - Fitter Körper – Fitter Geist

BARMER



Gesundheit im Betrieb

Unternehmerisch handeln heißt vor auszudenken und bedeutet auch neue Entwicklungen wie den demografischen Wandel oder die Digitalisierung im Blick zu behalten. Mit motivierten und gesunden Beschäftigten lassen sich diese Herausforderungen meistern.

Arbeitswelt im Wandel

Die Arbeitswelt befindet sich in einem grundlegenden Wandel. Neue Technologien krepeln ganze Branchen um. Die Ansprüche von Kunden an Service und Beratung steigen konstant. Gleichzeitig setzen sich flexible Arbeitsmodelle wie Teilzeit oder Telearbeit durch. Die Anzahl der jüngeren Arbeitskräfte sinkt und das Durchschnittsalter der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Unternehmen steigt.

Gesundes Team, gesundes Unternehmen

Für Arbeitgeber*innen wird es deshalb immer wichtiger, sich um die Gesundheit, Zufriedenheit und Motivation ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu kümmern – etwa mit einem betrieblichen Gesundheitsmanagement. Zur Zukunftssicherung gehört es auch, die Beschäftigungsfähigkeit aller Altersgruppen in der Belegschaft nachhaltig zu fördern. Zentrales Ziel ist es, dass die Beschäftigten ihren Beruf bei guter Gesundheit bis zum Ausstieg aus dem Berufsleben ausüben und bis ins hohe Alter selbstständig am sozialen Leben teilnehmen können.

Bis heute konnten bereits viele Partner-

firmen des Santander RUN & FUN Firmenlaufs, gemeinsam mit Barmer, ihr betriebliches Gesundheitsmanagement umsetzen, konstant neue Impulse setzen und moderne Ansätze für die Belegschaften von heute und morgen erhalten - vor Ort, digital und auch hybrid.

Ihr wollt Euch beraten lassen, dann meldet Euch bei bei

Ansprechpartner:

Marcel Küsters
BARMER Mönchengladbach
Hohenzollernstr. 179
41063 Mönchengladbach
Tel.: 0800 333004 401-701
marcel.kuesters@barmer.de



RUN & FUN Krefelder Firmenlauf - Fitter Körper – Fitter Geist

FITX

FOR ALL OF US

FitX Firmenfitness

FITX ist Partner des RUN & FUN Event GmbH Firmenlaufs in Mönchengladbach und Krefeld, um in den Firmen der Region Fitness im Unternehmen zu etablieren.

Bei FitX ist Fitnesstraining das zwanglose Miteinander, das dazu motiviert, eigene Grenzen zu überwinden und gemeinsam neue Ziele zu erreichen. FitX bietet ein vielseitiges Angebot, das jedem ermöglicht etwas für seine Gesundheit zu tun und dabei eine gute Zeit zu haben:

Mit sieben unterschiedlichen Trainingsbereichen, rund um die Uhr 365 geöffneten Tagen im Jahr, Trainingsmöglichkeiten in bundesweit über 100 FitX-Studios, der einzigartigen Kurswelt „ClassX“ mit 36 Kursen pro Woche, einer kostenfreien Trainingsplanerstellung und vielen weiteren Extras, öffnet FitX das Tor zur Fitnesswelt für jeden Menschen – ganz unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

Ihr Ansprechpartner:

Joachim Büchner
Tel.: +49 201 8067457-198
Joachim.Buechner@fitx.de

Vorteile für das Unternehmen

- >> Steigerung der generellen Leistungsfähigkeit im Unternehmen
- >> Höhere Identifikation
- >> Höhere Arbeitsmoral
- >> Mitarbeiter*innen-Benefit im Recruiting
- >> Harmonischeres Betriebsklima
- >> Verringerter Krankenstand

Vorteile für Dein Team

- >> Verbessertes Gesundheitszustand von Körper und Geist
- >> Förderung des Stressabbaus
- >> Steigerung der Lebensqualität
- >> Erhöhung der Produktivität
- >> Gemeinsames Training fördert das
- >> Teambuilding und stärkt den Zusammenhalt

RUN&FUN

Krefelder Firmenlauf

Daten und Fakten



In vielen Büros, Behörden und Firmen freuen sich die Kollegen schon wieder auf die Teilnahme beim 10. Krefelder Firmenlauf – Run & Fun 2024. Die einen hoffen auf tolle Zeiten, andere freuen sich, den Kampf gegen den inneren Schweinehund gewonnen zu haben. Was aber für alle gilt ist, der Stolz auf das im Team Geleistete. Dies dokumentiert der Extra-Tipp Krefeld wieder mit einer Sonderveröffentlichung zum Lauf. Berichte, Interviews und natürlich wieder viele Bilder schaffen ein ideales Umfeld Ihr Engagement und das Ihrer Mitarbeiter mit einer Anzeige auch nach außen wirken zu lassen.



Formatpreise

Satzspiegel: 326 x 480

1sp/50 (44 x 50 mm) 4c € 150,- + MwSt.	2sp/50 (91 x 50 mm) 4c € 250,- + MwSt.	3sp/100 (138 x 100 mm) 4c € 675,- + MwSt.	
1sp/100 (44 x 100 mm) 4c € 250,- + MwSt.	2sp/100 (91 x 100 mm) 4c € 470,- + MwSt.		7sp/230 (326 x 230 mm) 4c € 3199,- + MwSt.
1sp/120 (44 x 120 mm) 4c € 300,- + MwSt.	2sp/120 (91 x 120 mm) 4c € 570,- + MwSt.	7sp/120 (326 x 120 mm) 4c € 1780,- + MwSt.	

Sonder-Veröffentlichung: 10. RUN & FUN 2024

Ausgaben: Krefeld, Kempen, Tönisvorst
 Auflage: 145.710 Exemplare
 Erscheinungs-Termin: 04. August 2024

Ansprechpartner
 j.zellen@extra-tipp-krefeld.de

Extra-Tipp am Sonntag www.MeinKrefeld.de

Sonder-Beilage 2023

RUN&FUN

Krefelder Firmenlauf

created by Sparkassen park



Firmennamen und Impressionen 2023

Das kreativste Kostüm

Ihr habt eine gute Idee, wie Ihr eure Firma durch ein Laufkostüm phantasievoll repräsentieren? Dann kleidet Euch ein und stellt eure Kreativität unter Beweis. Die kreativsten Kostüme und Mottos werden prämiert. Es gibt folgende Wertungen:

Wertungen

Einzelwertung Schnelligkeit Läufer*innen

- Platz 1 – 3 Frauen
- Platz 1 – 3 Männer

Teamwertung Schnelligkeit Läufer*innen

- Platz 1 Mixed-Teams
- Platz 1 Frauen-Teams
- Platz 1 Männer-Teams

Sonderwertungen Platz 1:

- schnellste*r Chef*in

Sonderwertungen Platz 1 – 3:

- das kreativste Outfit

Die Wertungen der Firmen und Einzelwertungen sind nach dem Lauf auf der Homepage des **RUN & FUN** Laufs für jeden ersichtlich.

Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt über ein Einweg-Startnummern-System. Alle notwendigen Daten werden auf der Startnummer gespeichert und von einer Bodenmatte gelesen und weitergeleitet, so dass Start- und Zielzeit der Läufer*innen im entscheidenden Moment erfasst werden.



Laufshirts

Kleidet Euer Team mit einheitlichen Laufshirts ein und sorgt so für einen überzeugenden Auftritt Eures Unternehmens. Unser **RUN & FUN** Partner **Intersport Borgmann** bietet Euch eine vielfältige Auswahl hochwertiger Sportbekleidung.

Sie werden zusammen mit Euch individuell designed und können beispielsweise mit Firmenlogo oder Teammotto versehen werden.

Um eine rechtzeitige Lieferung garantieren zu können, beachtet bitte den Bestellschluss: 04.08.2024

Dein Kontakt:
Intersport Borgmann
simon-arens@intersport-borgmann.de



Garderobenverwahrung im Haus 3

Natürlich habt Ihr die Möglichkeit, Eure persönlichen Gegenstände bei uns in der Garderobe von 16:00-21:00 Uhr zu verwahren. Diese befindet sich in Haus 3 der Krefelder Rennbahn. Bitte bringt einen eigenen Beutel oder Rucksack für Eure Kleidung mit. Diese wird mit Eurer Startnummer beschriftet. Zur Abholung dient die eigentliche Startnummer. Wir verwahren kostenlos die Garderobe, übernehmen jedoch keine Haftung.

Umkleiden im Haus 1

Herren & Damen Umkleiden, sowie Duschkmöglichkeiten befinden sich im Haus 1 (Restaurant Derby). Folgt einfach der Beschilderung.

Startaufstellung

Um 18:45 Uhr beginnt die Startaufstellung. Reiht Euch bitte in die Zeitzone ein, die Euch von der Geschwindigkeit her am besten zusagt. Von 4 Minuten pro Kilometer bis zu 8 Minuten pro Kilometer sind alle Zeiten dabei. Im Anschluss daran reihen sich bitte die Walker ein. Bitte lauft vorsichtig und beachtet das Wohl der Mitläufer*innen: **„Die Langsamen bleiben rechts und die schnellen Teilnehmer*innen können links überholen“** Immer Platz zum Überholen lassen und haltet nach dem Zieleinlauf bitte den Zielbereich frei.

Fans

Ihr dürft auch gerne Eure Kolleg*innen, Freund*innen und Verwandte, die selber nicht beim **RUN & FUN** Krefelder Firmenlauf mitlaufen zum anfeuern aufs Gelände einladen und Sie an der guten Stimmung vor und nach dem Lauf teilhaben lassen. Gäste sind bei uns immer willkommen. Selbstverständlich kostenlos!

Charity

Mit der Teilnahme am **RUN & FUN** Krefelder Firmenlauf leistet Ihr gleichzeitig einen wohltätigen Beitrag zu zwei lokalen Projekten. Zum einen an den Verein für krebskranke Kinder Krefeld e.V. und zum anderen an das Marianum Kinderheim. **RUN & FUN** fördert diese Charity-Projekte!

Gutes tun ist wichtig und wir freuen uns über jede Spende! Das Geld wird dort eingesetzt wo es benötigt wird, bei den Kindern und ihren Familien.



Deutsches Rotes Kreuz & Helfer

Zwei Teams vom DRK sorgen für die optimale medizinische Versorgung auf der Strecke. Diese sind über Funk sofort einsatzbereit. Zudem positioniert **RUN & FUN** erneut Ordner*innen entlang der Laufstrecke, sodass Ihr zu jeder Zeit auf Sie zurückgreifen könnt.

After-Run-Party

Unmittelbar im Anschluss an den Lauf erlebt Ihr mit Euren Kolleginnen und Kollegen die schönen Momente des **RUN & FUN**. Auf dem Siegerpodest werden alle Gold-, Silber- & Bronze-Gewinner*innen sowie alle anderen Wertungen ausgiebig gefeiert und geehrt. Es gibt tolle Preise für alle Gewinner*innen. **„Das Team gewinnt!“** Nach der großen Siegerehrung bringt die Musik anschließend bei unserer großen After-Run-Party die müdesten Beine wieder in Bewegung. Genieße mit Deiner/Deinem Chef*in, Kolleg*innen und Freund*innen das gemeinsam Erlebte bei einem kühlen Nass.

Nach dem Lauf

Bereits unmittelbar nach dem Zieleinlauf könnt Ihr Eure gelaufenen Zeiten im Internet einsehen. Zu Hause angekommen, könnt Ihr sofort Eure Urkunde online ausdrucken und die ersten Fotos, von unseren Fotografen im Netz, am nächsten Tag bestaunen.



Auch unsere Videos und Fotos lassen nicht lange auf sich warten. Alle Informationen und die schönen Momente des Firmenlaufs können zeitnah auf der **RUN & FUN** Homepage unter der Rubrik **„Nach dem Lauf“** eingesehen werden. Nun könnt Ihr noch die Sonderbeilage im ExtraTipp die in der Ausgabe zum Sonntag erscheinen wird an Eure

Kolleg*innen verschenken! Hier findet Ihr jede Firma namentlich erwähnt. Gerne könnt Ihr auch hier mit Eurem Firmenlogo noch eine besondere Note hinzufügen.

Ansprechpartner:

j.zellen@extra-tipp-krefeld.de

An was muss gedacht werden?

Erledigt	Wann	Aufgabe
		RUN & FUN Registrierung durchführen & Ausweichtag kommunizieren (29.08.2024)
	6 Monate vor dem Lauf	Interne Abfrage für Teilnahme starten
	3-6 Monate vor dem Lauf	Kostenlose Werbemittel anfordern (u.a. ein individuelles Motivationsplakat) und diese im Unternehmen verbreiten
	3-6 Monate vor dem Lauf	Teilnehmer*innen regelmäßig mit aktuellen Informationen versorgen
	bis 4 Wochen vor dem Lauf	Startplätze oder Premium-Paket buchen (Frühbucher-Tarife beachten)
	bis zum 31.07.2024	Laufshirts bestellen
	ca. 2-3 Wochen vor dem RUN & FUN	Unsere Schneckenpost ist online! Alle Informationen rund um den RUN & FUN Krefelder Firmenlauf
	bis zum 15.08.2024	Wertmarken für Speisen und Getränke vorbestellen
	ca. 1 Woche vor dem RUN & FUN	Last Minute Startplätze nachbuchen
	ca. 1 Woche vor dem RUN & FUN	Arbeitskolleg*innen und Freund*innen Bescheid geben, die für Stimmung auf der Strecke sorgen
	26.08.2024	Startunterlagen für das gesamte Team abholen
	27.08.2024	Teilnehmer*innen mit letzten Informationen versorgen ggf. Startunterlagen austeilen
	Am Veranstaltungstag 28.08.2024	Den Tag genießen beim 10. RUN & FUN Krefelder Firmenlauf
	Am Tag nach dem Lauf	Alle Fotos und Ergebnisse sind online. Ihr könnt Euch eure eigene Urkunde ausdrucken. Das Video lässt nicht lange auf sich warten. Zum Sonntag gibt es die Sonderbeilage zum RUN & FUN im ExtraTipp

Notizfeld

Tagesablauf am Event Tag*

ab 16:00 Uhr	Öffnung des Veranstaltungsgeländes
von 16:00 - 22:00 Uhr	Öffnungszeiten des Infobüros
von 16:00 - 18:00 Uhr	Startunterlagen können im Notfall im Infobüro abgeholt werden
von 16:00 - 21:00 Uhr	Garderobenverwaltung geöffnet (Haus 3)
um 18:30 Uhr	Willkommen zum RUN & FUN! Anmoderation & Begrüßung
um 18:40 Uhr	Warm Up „Das Team gewinnt!“
um 18:45 Uhr	Startaufstellung
um 19:00 Uhr	Startschuss des RUN & FUN Krefelder Firmenlaufs
um 20:30 Uhr	Closing der Strecke und Siegerehrung
um 21:00 Uhr	Beginn der After Run Party „FUN“ Nach der großen Siegerehrung im Biergarten der Krefelder Rennbahn

*ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

Sollte der Lauf von Behördenseite, z.Bsp. aufgrund einer gefährlichen Wetterlage o.ä., abgesagt werden, kann der Folgetag als Ausweichtag stattfinden.



ZUSAMMEN FÜR EIN STARKES KREFELD.

Wenn man Erfolg als einen Weg versteht, ist oft der erste Schritt der schwerste. Manchmal aber auch der nächste.

KREFELD BUSINESS begleitet Unternehmen bis ans Ziel. Als verlässlicher Partner, der gute Ideen möglich macht.



Holt Euch bereits die erste Medaille!

Die optimale Vorbereitung auf den RUN & FUN Krefelder Firmenlauf

the FINISHER VIRTUAL CHALLENGES

WWW.THE-VIRTUAL-FINISHER.DE



Wer bereits seine Neujahrsvorsätze vergessen hat oder erst gar nicht begonnen hat findet bei the virtual FINISHER womöglich die nötige Motivation zum Start, bevor 2024 endet. Wie bei allen sportlichen Herausforderungen geht es vor allem darum, den ersten Schritt zu wagen.

Hier setzt die neue Motivationsmarke an: Wer sich eine virtuelle Challenge bucht wählt seine Trophäe selbst, in Form einer einzigartigen und hochwertigen Medaille aus. Die Siegerehrung findet erst statt, wenn die Challenge

erfolgreich absolviert wurde! So können gerade Neuzugänge in den Disziplinen Walken, Laufen und Radfahren ihren Schweinehund überwinden.

Die Personalisierung der Challenge bezieht sich auf die Möglichkeit seine Wunschdistanz, als auch Wunschdisziplin auszuwählen. In den Bereichen Walken und Laufen (bzw. Joggen) kann bereits ab einer Distanz von 3 km gestartet werden. Falls einem höhere Ziele vorschweben, steht einem hierfür die Marathondistanz von 42 km zur Verfügung. Im Bereich Radfahren geht die Fahrt ab 10 km los und kann bis zu einer Wunschdistanz von 80 km ausgeweitet werden.



Ausnahmen bilden die OFFICIAL FINISHER Challenges, die speziell für die Disziplinen Walken und Laufen ausgelegt sind und feste Distanzen vorgeben. Für einige Challenges gibt

es im Shop passende Funktionsshirts, die bei einer Buchung direkt versendet werden, damit die Challenge bereits mit passendem Feeling starten kann.



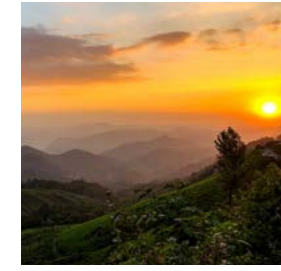
CARE FOR YOURSELF & CARE FOR THE WORLD: Mit dem Leitmotto möchte the virtual FINISHER Schritt für Schritt ein Zeichen setzen. Bei jeder Teilnahme, an einer der FINISHER-Challenges, spendet das Unternehmen 5 Euro an ausgewählte RUN FOR FUTURE-Projekte. Dabei handelt es sich um ausgewählte Organisationen die sich zum Großteil für den Schutz von bedrohten Lebensräumen wie den Amazonas oder dem Schutz von Kindern einsetzen. Auch die Rettung von rumänischen Straßenhunden wird mit 5 Euro unterstützt, diese gehen direkt an den „MAP - Hilfe für Strassennasen e.V.“, wenn man an der Challenge „The Dog’s Faithfulness“ teilnimmt.



Projekt Herzenswünsche



Projekt Strassennasen e.V.



Projekt Regenwald

CARE FOR YOURSELF & CARE FOR THE WORLD

Es geht um mehr, als reine Motivation, denn the virtual FINISHER möchte seine Teilnehmer*innen zu einer Reise einladen, hin zu mehr Wertschätzung für die Umwelt und den eigenen Körper und Geist. Deshalb ist es wichtig, auch kleine Erfolge wie 3 km zu feiern. Denn die Teilnahme zeigt: Man arbeitet an sich, man wächst über sich hinaus und bleibt nicht in der eigenen Komfortzone stehen. Und wessen Ziel es ist, der oder die Schnellste zu sein, kann sich im FINISHER-Portal nach seiner erfolgreichen Challenge in der Rankingtabelle wiederfinden.

Jeder kann es schaffen, wenn man nur den ersten Schritt wagt! #dubistdran

Unsere Läufe sind 100% klimaneutral



Laufen ist an sich ein umweltfreundlicher Sport. Zählt man aber den Kraftstoff-, Strom- und Wärmeverbrauch bei der Organisation und der Anreise der Läufer*innen sowie den Materialverbrauch bei einem großen Laufevent zusammen, entsteht schnell ein hoher CO2-Ausstoß. Deshalb übernimmt die RUN & FUN Event GmbH hier Verantwortung und versucht, die entstehende Umweltbelastung von Anfang an so niedrig wie möglich zu halten und den unvermeidlichen CO2-Ausstoß zu kompensieren.

So erreichen wir eine ausgeglichene **Ökobilanz** für die beiden Läufe. Diese erzielen wir durch zwei Säulen: **Verringerung** des CO2-Ausstoßes und **Kompensation** des nicht zu verhindernden CO2. Und das können wir beweisen! Denn die Bewertung und Analyse des CO2-Ausstoßes der beiden Läufe wurde durch das unabhängige Klimaschutzunternehmen ARKTIK überprüft.

Alle Projekte, die wir im Sinne der Kompensation beim WWF unterstützen, sind mit dem **Goldstandard** zertifiziert. Diese Kategorie wird an Projekte vergeben, die

nachweislich zur Reduktion von Treibhausgasen führen und gleichzeitig gut für die lokale Umwelt und soziale Belange der Bevölkerung sind. Darüber hinaus animieren wir unsere Teilnehmer*innen und Partner sich für den **Klimaschutz** einzusetzen. In der RUN & FUN Event GmbH Saison 2024 können wir so 150 Tonnen CO2 kompensieren.

Klimaneutrales Prinzip: Erst reduzieren, dann kompensieren!

Der jeweilige CO2-Fußabdruck der Veranstaltungen wurde darüber hinaus vom TÜV zertifizierten und mehrfach ausgezeichneten Klimaschutzunternehmen ARKTIK aus Hamburg gemessen.

Die ausgewählten Klimaschutzprojekte verfügen allesamt über den vom WWF mitentwickelten Gold Standard, der den größtmöglichen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz garantiert. Dieser Standard stellt zudem sicher, dass die Maßnahmen nicht nur einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten, sondern auch die soziale Situation der Bevölkerung vor Ort fördern.

created by



GOLD PARTNER



PREMIUM PARTNER



Partneranfragen per Mail an die info@run-fun-kr.de

LIVE IN CONCERT **ONE LAST TIME**

ROD STEWART

28.5.24 MÖNCHENGLADBACH
SPARKASSEN PARK

TICKETS: LIVENATION.DE - TICKETMASTER.DE - EVENTIM.DE

RODSTEWART.COM WDR LIVE NATION

TAKE THAT

THIS LIFE
UNDER THE STARS
2024 EUROPEAN TOUR

30.6.2024
MÖNCHENGLADBACH
SPARKASSEN PARK

TICKETS: DREAMHAUS.COM
TAKE THAT.COM

JAMES ARTHUR
BITTER SWEET LOVE
WORLD TOUR

30. Mai 2024
Mönchengladbach
SparkassenPark

MACKLEMORE

MÖNCHENGLADBACH
01.06.2024
SCHNYT

THE WALKER IS A VAMPIRE
THE SMASHING PUMPKINS
WITH SPECIAL GUEST
INTERPOL

19. JUNI 2024
MÖNCHENGLADBACH
SPARKASSEN PARK

TICKETS: DREAMHAUS.COM
SMASHINGPUMPKINS.COM

OPEN AIRS
2024

PUR

PERSONLICH.
UNTER FREIEM HIMMEL

12.07.2024
MÖNCHENGLADBACH
SPARKASSEN PARK

WWW.PUR.DE

BOB! FEST 2024

FURY IN THE SLAUGHTERHOUSE
MANDO DIAO TAKIDA
THE SUBWAYS DEINE COUSINE
PLEXIPHONES

20.07.2024 | SPARKASSEN PARK MÖNCHENGLADBACH

SOMMERTOUR 2024
WINCENT WEISS

25.07.24 MÖNCHENGLADBACH
SPARKASSEN PARK

DIETER THOMAS
KUHN

FESTIVAL DER LIEBE
2024

03.08.2024
SPARKASSEN PARK MÖNCHENGLADBACH

MARIUS MÜLLER-
WESTERNHAGEN

75 LIVE

20.8. MÖNCHENGLADBACH SPARKASSEN PARK
TICKETS: WWW.SPARKASSEN PARK.DE

TICKETS UNTER: WWW.SPARKASSEN PARK.DE