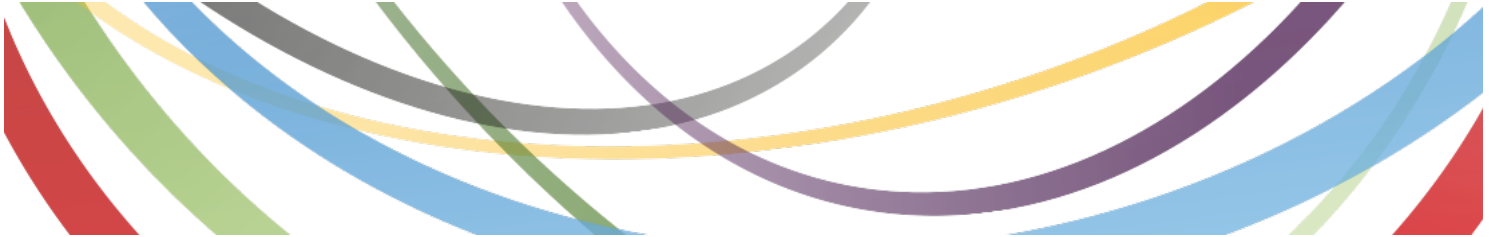


- [AOK NordWest](#)
- [Teamcaptain-Portal](#)



10. AOK-Firmenlauf im Kreis Unna
Donnerstag, 22. Mai 2014

☐ Navigation umschalten [AOK-Firmenlauf](#)

- [Start](#)
- [Firmenlauf 2014](#)
 - [Anmeldung](#)
 - [Strecke](#)
 - [Angemeldete Teams](#)
 - [Programm](#)
 - [Wettbewerbe](#)
 - [Downloads](#)
 - [Fragen & Antworten](#)
 - [Trainingshinweise](#)
 - [Teilnahmebedingungen](#)
- [Aktuelles](#)
- [Partner/Sponsoren](#)
- [Fotos](#)
- [Kontakt](#)

1. [Start](#)
2. Aktuelles

- [Anmeldung](#)
- [Strecke](#)
- [Angemeldete Teams](#)
- [Programm](#)
- [Wettbewerbe](#)
- [Downloads](#)
- [Fragen & Antworten](#)
- [Trainingshinweise](#)
- [Teilnahmebedingungen](#)

Suchen

[Jetzt anmelden](#)



[Aktuelle Laufstrecke](#)

Aktuelles

16.06.2014 - Rückblick auf den Laufabend

Nun ist es schon fast wieder Geschichte, unser Firmenlauf-Jubiläum. Glücklicherweise ist das Unwetter so schnell, wie es gekommen ist, auch wieder an uns in Unna vorbeigezogen, so dass Herr Kolter den Startschuss geben und alle auf die Strecke schicken konnte. Und alle kamen heil zurück. Prima.

Inzwischen arbeiten wir an den **Foto- und Filmerinnerungen** vom Laufabend. In Kürze finden Sie hier einerseits ein kleines Zeitraffer-Video und zudem einen ca. 6-minütigen **Film vom Laufabend**. Lassen Sie sich überraschen. Alle Team-Captains erhalten in diesem Jahr unaufgefordert die Foto-DVD, auf der auch der Film enthalten sein wird.

Die **Urkunden** gehen in dieser Woche auf den Weg, damit Sie sich einen weiteren Bilderrahmen für Ihren Arbeitsplatz kaufen können. Wer schickt uns denn ein Foto mit allen 10 Urkunden? Wir sind gespannt.

Und ebenso gespannt sind wir auf das **Feedback**, das uns die Team-Captains in diesem Jahr erstmals online geben können. Bis zum Monatsende haben Sie noch Gelegenheit dazu. Wir freuen uns über Ihre Hinweise und Bewertungen.

21.05.2014 - Sie laufen ... und wir spenden

Inzwischen ist es schon eine Tradition, dass aus den Startgeldern mindestens ein Euro für gemeinnützige Zwecke gespendet wird.

In diesem Jahr geht das Geld (wegen unseres 10-Jährigen) an **10** Institutionen, die nicht nur gemeinnützig sind, sondern auch - vielfach schon seit vielen Jahren - mit dem AOK-Lauf verbunden sind, weil sie schon häufiger mit einem Team aktiv dabei waren.

Deshalb spenden wir in diesem Jahr **jeweils 500 Euro (insgesamt also 5.000 Euro)** an folgende Institutionen / Einrichtungen:

- Ev. Perthes-Werk e. V.
- Frauenforum im Kreis Unna e. V.
- Frühförderstelle Unna gGmbH
- help Jugendhilfe gGmbH
- KJHK Unna GmbH
- Projekt Lüsä
- Sozialwerk St. Georg
- Wohnen auf Zeit
- Wohnverbund Kamen
- Stiftung Ev. Jugendhilfe Menden

Allen "spendenden Firmenlauf-Teilnehmern" herzlichen Dank und den genannten Einrichtungen herzlichen Glückwunsch zur Finanzspritze.

19.05.2014 - Gruß zum Firmenlauf-Jubiläum

In 3 Tagen feiern Sie und wir das erste AOK-Firmenlauf-Jubiläum.

Hierzu haben wir von der Sparkasse Fröndenberg, einem der 32 Teams, das seit dem ersten Lauf regelmäßig dabei ist, einen netten Text übermittelt bekommen, den wir Ihnen nicht vorenthalten wollen. Lesen Sie mehr in der Anlage.

Vielen Dank an das Fröndenberger Sparkassen-Laufteam.

[PDF Dokument \(25,36 KB\)](#) mit weiterführenden Informationen.

12.05.2014 - Unterlagen stehen bereit und Nachmeldung jetzt möglich

Wir haben in der letzten Woche eifrig die 265 Team-Pakete mit allen erforderlichen Materialien gepackt. Diese können nun an den von den Team-Captains gewünschten Orten abgeholt werden.

Ab heute sind nun auch Nachmeldungen möglich. Dies gilt für komplette Teams wie auch für Einzelläufer solcher Teams, die sich schon mit Aktiven angemeldet haben.

Die Nachmeldungen sind nur im AOK-Haus in Unna möglich. Gegen Zahlung von 8 Euro (7 Euro + 1 Euro Nachmeldegebühr) gibt es dann direkt die erforderliche Startnummer.

10.05.2014 - Starkes Läuferfeld



Bereits jetzt steht fest: Auch in diesem Jahr ist die Resonanz auf das Mitlaufen beim AOK-Lauf enorm. Bis zum offiziellen Meldeschluss haben sich bereits rund **4.080 Aktive** aus **265 Firmen** zur Teilnahme am Jubiläums-AOK-Firmenlauf angemeldet. Super!

Somit werden wir zum Jubiläumslauf die Vorjahreszahlen nochmals etwas übertreffen - auch wenn es gar nicht unser Ziel war. Fakt ist: Wir freuen uns, dass so viele gemeinsam mit uns das Jubiläum feiern wollen.

22.04.2014 - Präsentieren Sie sich am Laufabend

Natürlich hoffen wir, dass sich viele Teams erneut in bunten Shirts oder Verkleidung am Laufabend präsentieren.

Wer darüber hinaus noch für sich werben möchte, kann dies gern auf der bekannten LED-Präsentationswand tun. Diese steht in diesem Jahr direkt vor dem Rathauseingang und somit in unmittelbarer Nähe zur Bühne. Sie wirkt somit den ganzen Abend "mitten im Geschehen" und bringt Ihre Botschaften an die Frau und an den Mann.

Die Details zum Angebot finden Sie bei Bedarf in der Anlage.

[PDF Dokument \(478,12 KB\)](#) mit weiterführenden Informationen.

17.04.2014 - Anmeldeschluss naht mit großen Schritten

Noch wenige Tage bis zum Anmeldeschluss zum diesjährigen Lauf. Bis kommenden **Samstag, 26.04.2014**, können sich noch Teams zum Mitlaufen anmelden ... und die bereits gemeldeten Teams ihre Läufer/innen bzw. Walker/innen namentlich erfassen.

Die fristgerechte Anmeldung ist in diesem Jahr von besonderer Bedeutung, denn wegen des Jubiläumslaufes soll es namentliche Startnummern mit den Vornamen der Teilnehmer/innen geben. Das gilt aber nur für diejenigen, die sich fristgerecht bis Samstag angemeldet haben. Alle anderen laufen "namenlos" mit, sind aber natürlich genauso willkommen, wenn sie sich ab 12.05. nachmelden.

02.04.2014 - Gastro-Angebot beim Jubiläumslauf

Auch in diesem Jahr bietet Ihnen unser Gastronom "party-men" diverse Speisen und erfrischende Getränke am Laufabend auf dem Platz an. Was die "Speise- und Getränkekarte" hergibt, können Sie in der Anlage nachlesen.

Und natürlich gibt es auch das schon traditionelle Angebot des Wertmarken-Vorverkaufs. Wenn Sie im Vorfeld vergünstigt Wertmarken kaufen wollen, damit es zudem am Laufabend am Stand auch schneller geht und Sie nicht so viel Geld mitbringen müssen, dann nur zu. **Bis zum 09.05.2014** können Sie Ihre Wertmarken ordern und erhalten diese dann kurz danach auf Rechnung zugeschickt. Alles Weitere dazu finden Sie auch in dem PDF-Dokument.

Guten Appetit.

[PDF Dokument \(54,62 KB\)](#) mit weiterführenden Informationen.

24.02.2014 - Anmeldung erfolgreich gestartet

Seit rund 2 Wochen können sich Teams wieder zum Mitlaufen anmelden und bei unserem Jubiläumslauf dabei sein. Knapp 50 Teams haben schon ihre ersten Erfahrungen

mit unserem neuen Anmeldeportal gesammelt - und von Ausnahmen abgesehen hat es bei allen bestens geklappt.

Deshalb freuen wir uns täglich über weitere Anmeldungen und blicken gespannt auf die Liste, die sich immer weiter füllt.

01.12.2013 - Jubiläumslauf in 2014

Liebe Lauffreunde,

natürlich laden wir auch im neuen Jahr zum Mitlaufen beim AOK-Firmenlauf ein. Und das Besondere daran: Wir feiern unser Jubiläum, denn es ist dann schon der **10. Lauf**, der in Unna von Jahr zu Jahr größeren Anklang gefunden hat. Mit überschaubaren 950 Teilnehmern im Jahr 2005 hat sich der Lauf mit nunmehr rund 4.000 Aktiven zu einem großen Laufevent in der Stadt Unna und für den ganzen Kreis Unna entwickelt.

Unser neuer Lauf im Jahr 2014 findet am

Donnerstag, 22.05.2014,

erneut im Zentrum von Unna statt.

Die Details dazu und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie ab Anfang Februar 2014 wieder hier online. Wir freuen uns auf Sie und Ihr Team.

24.07.2013 - 4.500 Euro gespendet

In der letzten Woche war es so weit. Vier der fünf diesjährigen Spendenempfänger konnten ihren "Geldsack" in Empfang. Am Donnerstag übergaben AOK-Regionaldirektor Thomas Drees (rechts) und Firmenlauf-Organisator Wolfgang Röller (2. von links) **jeweils 900 Euro** an:

- Heilig-Geist-Hospizstiftung Unna
- Hospizinitiative Schwerte
- AIDS-Hilfe im Kreis Unna e. V.
- Ehrenamtsbörse der Arbeitsgemeinschaft der Wohlfahrtsverbände Kreis Unna

Weitere 900 Euro werden noch - aus aktuellem Anlass - an die **Hochwasserhilfe 2013 (Aktionsbündnis Deutschland hilft e. V.)** überwiesen

Somit sind die Teilnehmer/innen des diesjährigen AOK-Firmenlaufes erneut nicht nur für ihre eigene Gesundheit, sondern auch für einen guten Zweck an den Start gegangen.

23.07.2013 - 5 x 100 Euro für ausgefallene Shirts

Auch in diesem Jahr hatten wir aufgerufen, mit bunt-gestalteten und kreativen Shirts am Lauf teilzunehmen. Diesem Aufruf sind zahlreiche Teams gefolgt, was uns sehr gefreut hat. Die Jury hat in der letzten Woche die **fünf Gewinner-Teams** ermittelt (es kam sogar zu einer Stichwahl). Folgende Teams dürfen sich über **jeweils 100 Euro** freuen:

- Beckmann Unternehmensentwicklung, Kamen
- Kindergarten Vorstadtstrolche, Unna
- MVZ Unna
- Neue Schmiede, Unna
- Tinter et Klahr, Lünen

Wir gratulieren ganz herzlich. Das Geld ist quasi schon unterwegs. Viel Spaß damit.

17.05.2013 - Trotz Regen ein herrlicher Lauf

Erstmals hatten wir es am Firmenlaufabend mit Regen zu tun. Aber der Wettergott hatte noch etwas Einsehen und vertrieb die Wolken über Unna rechtzeitig vor dem Start, so dass es ca. ab Beginn der Rahmenprogramms bis zum Ende der After-Run-Party trocken blieb ... und einem erneuten herrlichen Lauferlebnis nichts mehr im Wege stand.

Und scheinbar hatten auch viele gedacht: Es gibt kein schlechtes Wetter ... Deshalb war es trotz der ca. 2stündigen Regenphase am Nachmittag erneut voll auf dem Unnaer Rathausplatz ... und anschließend auf der Strecke. Für das Laufen war das Wetter optimal - Kreislaufprobleme konnte nicht aufkommen. Somit kamen auch alle gut und freudestrahlend wieder am Ziel an ... um dort mit unserem DJ und Moderator Dirk Weiland die 2stündige After-Run-Party zu feiern.

Doch nun ist auch der 9. AOK-Firmenlauf im Kreis Unna leider schon wieder Geschichte. Aber auf jeden Fall eine, die in angenehmer Erinnerung bleibt und schon jetzt die Vorfreude auf den 10. Lauf wachsen lässt.

Bilder vom Lauf finden Sie übrigens z. B. beim Hellweger Anzeiger unter "Bilder" und dort unter "Laufstrecke". Unsere AOK-Foto-DVD wird in den nächsten Tagen angekommen, wenn uns alle Fotos vorliegen und wir sie wieder auf eine runde Scheibe pressen können. Wer eine solche kostenlose Foto-DVD mit über 2.000 bunten Erinnerungen erhalten möchte, kann dieses ganz einfach auf dem in Kürze übersandten Feedback-Bogen angeben.

Und jetzt heißt es: Nach dem Lauf ist vor dem Lauf ... Wenn der 10. Termin fest steht, werden wir ihn hier auch verkünden, damit alle beim Jubiläumslauf dabei sein und es urlaubstechnisch einplanen können.

Allen, die am Laufabend aktiv mitgelaufen /gewalkt sind sowie allen Partnern, Unterstützern und Helfern ein herzliches Dankeschön für den Abend.

15.09.2012 - 4.000 Euro gespendet!

Auch in diesem Jahr hat der AOK-Firmenlauf nachträglich noch Freude bereitet, und zwar 4 Institutionen aus dem Kreis Unna. Diese haben **insgesamt 4.000 Euro** als Spende aus den Start- und Nachmeldegebühren des diesjährigen AOK-Laufes erhalten ... und freuten sich darüber natürlich sehr.

In den Genuss je eines 1.000 Euro schweren Geldsackes kamen:

- Lebenshilfe im Kreis Unna e. V.

(rechts im Bild)

- **Schule für Kranke, Unna (Private Krankenhausschule im Lebenszentrum Königsborn)**
(3. von links)
- **Telefonseelsorge Kreis Unna**
(links)
- **Kamener Hospiz e. V. / Ambulanter Hospizdienst Unna**
(leider bei der Übergabe verhindert)

Das Bild zeigt die drei der vier Spendenempfänger anlässlich der Übergabe durch Inge Hüser (stellv. Regionaldirektorin, 3. von rechts) und Firmenlauforganisator Wolfgang Röllner (2. von rechts).

30.06.2012 - 3 Gewinner-Shirts

Geschafft, die 3 Gewinner beim Firmenlauf-Shirt-Wettbewerb stehen fest. Insgesamt sind **40 Shirts** in die engere Wahl gekommen und haben manches Schmunzeln bei der Jury hervorgerufen.

Aber nur drei konnten gewinnen. Die Entscheidung fiel schwer, aber dennoch einstimmig. Folgende drei Shirts sind die Spitzenreiter in diesem Jahr:

- **Kommunix:** "Wir laufen wie unsere Software - nicht schön aber stabil!"
- **Polizei Unna:** "Lauft ruhig - wir kriegen euch doch."
- **Sobbe Aufzüge:** "Wir laufen hier nur, weil kein Aufzug da ist!"

Herzlichen Glückwunsch den drei Gewinnern, die sich nun über je **100 Euro** (z. B. für neue kreative Einfälle für den kommenden Lauf im Jahr 2013) freuen dürfen. Und Danke an die vielen weiteren Teams mit ihren Beiträgen, die zum Spaß am Laufabend beigetragen haben.

[PDF Dokument \(460,79 KB\)](#) mit weiterführenden Informationen.

13.09.2011 - 4.300 Euro gespendet

Dank der 4.083 Teilnehmer/innen konnte auch in diesem Jahr vom AOK-Firmenlauf ein ansehnlicher Betrag gespendet werden.

Am 13.09.2011 übergaben AOK-Regionaldirektor Thomas Drees und Wolfgang Röllner vom Orga-Team 4 "Geldsäcke" mit **insgesamt 4.300 Euro** an die freudigen Empfänger:

- **Verein "Aktion für Kinder in Unna e. V." (1.000 €)**
- **Trägerverein "Ganz Selm e. V." (1.000 €)**
- **Familiennetz der Stadt Werne (1.000 €)**
- **Kinderschutzbund Kreis Unna e. V. (1.300 €)**

Wir freuen uns, dass wir - auch im Namen der Teilnehmer/innen - erneut gemeinnützige / soziale Institutionen am AOK-Firmenlauf teilhaben lassen und in diesem Jahr insbesondere Kinder / Familien als Empfänger beglückt werden konnten.

22.05.2011 - Kein verflaxter 7. Lauf

Geschafft! 4.084 Teilnehmer/innen aus 257 Teams erlebten am vergangenen Donnerstag eine herrliche 7. Auflage des AOK-Firmenlaufes in Unna und konnten den Lauf(abend) trotz angekündigter "feuchter Grüße von oben" trocken genießen. Die Stimmung auf dem Platz war auch nach dem Lauf noch lange super und ausgelassen. Und selbst zu dem Zeitpunkt, als das AOK-Team längst alles verstaute und abtransportiert hatte und die Bühne schon zusammengeklappt war, standen immer noch einige Hartgesockene beisammen und ließen den Abend ausklingen.

Fotos vom Lauf finden Sie unter anderem auf den Internet-Seiten www.hellweger-anzeiger.de und www.derwesten.de. Das Reinschauen lohnt sich!

Noch viel mehr Fotos können die Teams demnächst mit der bekannten Foto-CD erhalten. Diese kann - kostenlos, versteht sich - mit dem in Kürze auf den Weg gebrachten Feedback-Bogen angefordert werden. Mit dem Feedback-Bogen werden auch die Urkunden verschickt.

Wir danken unseren Partnern



unnc
marketing



Sparkasse
UnnaKamen



Copyright - AOK – Die Gesundheitskasse / www.netz-koch.de, www.sichtbahr.de

- [Teilnahmebedingungen](#)
- [Impressum](#)