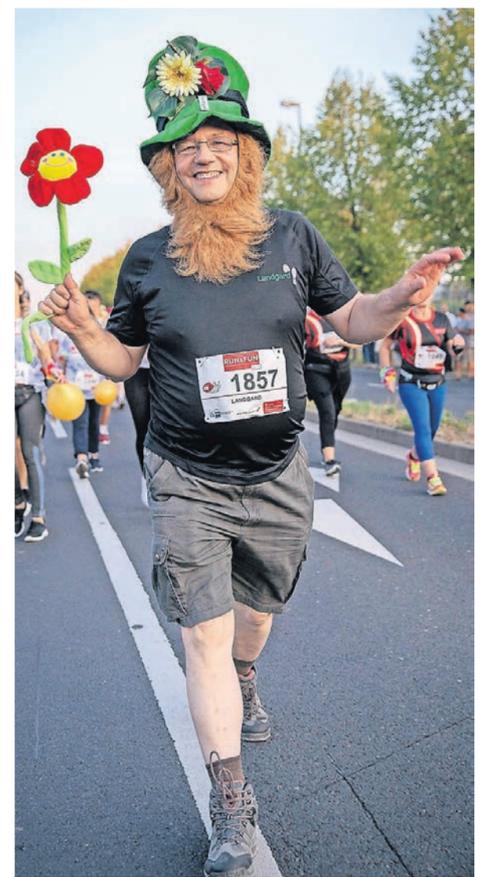


# RUN & FUN

Mönchengladbacher Firmenlauf



Firmenlauf 2018  
Fotos, Reportagen  
und Ergebnisse



# Sie sind die Schnellsten und Kreativsten

Die „A-Team Avengers“ von Alberto hatten das kreativste Outfit. Sonja Vernikov war an ihrem 17. Geburtstag die schnellste Frau.

VON CHRISTIAN LINGEN

Oberbürgermeister Hans Wilhelm Reiners war zum ersten Mal beim Firmenlauf Run & Fun dabei. „Es hat mir riesigen Spaß gemacht“, gestand er bei der Siegerehrung. Da er in diesem Jahr die Schirmherrschaft hatte, wollte er nicht nur auf dem Papier Teil der Veranstaltung sein. „Ich bin begeistert, dass in Mönchengladbach so viele Menschen Sport machen“, sagte der passionierte Hobbyläufer. Die Moderatoren des Abends, Frank Nießen und Axel Tillmanns, standen gemeinsam mit Organisatorin Josie Hilgers auf der Bühne, um die besten und kreativsten Starter auszuzeichnen. Im Falle von Sonja Vernikov war das ein ganz besonderer Moment. Sie war nicht nur die schnellste Frau, sondern hatte am Abend des Run & Fun auch noch Geburtstag. „Ich werde heute 17 Jahre alt“, erzählte sie. Prompt sang das Läuferfeld bei der Siegerehrung „Happy Birthday“. Der schnellste Chef und die schnellste Chefin durften sich über einen Gutschein für eine Minute freies Shoppen beim Online-Supermarkt Picnic freuen. Alle anderen Sieger bekamen Gutscheine für Konzerte im Sparkassenpark oder in der Redbox. Der Run & Fun ist aber auch ein Gemeinschaftserlebnis für den guten Zweck. Für jeden Starter spenden die Organisatoren 50 Cent an die Aktion Lichtblicke. Josie und Michael Hilgers rundeten den Spendenbetrag bei der Siegerehrung auf und konnten einen Scheck über 3500 Euro an Sparkassendirektor Ralf Grewe übergeben, der ebenfalls unter den Läufern war. Er wird den Scheck einlösen.



Andrea Theelen, Marion Dreimüller und Nicole Kohlen von der Stadtparkasse, Sven Jacobs und Sonja Beba von der Hochschule Niederrhein und Torben Everszumrode, Stefan Herschbach, Florian Bocienek von Scheidt & Bachmann waren die besten Damen-, Mixed- und Männerteams.



Für das beste Motto wurden Hollender Lampe - Lampe Rechtsanwälte, die Mobau Wirtz & Classen Unternehmensgruppe und die Textilmaschinenfabrik Trützschler (v. l.) ausgezeichnet.

## AUF EINEN BLICK

**Schnellster Chef**  
Gert Fischer (FitX Verwaltung GmbH)

**Schnellste Chefin**  
Uta Augst (Steuerberater Georg Lickes)

**Die schnellsten Frauen**  
1. Sonja Vernikov (Ski-Keller Kaulard & Schroiff)  
2. Silke Optekamp (Diakonisches Werk Mönchengladbach)  
3. Sonja Beba (Hochschule Niederrhein)

**Die schnellsten Männer**  
1. Christoph Lohse (Heilsa GmbH Diagnostik - Therapie & Training)  
2. Henry Krumm (Schütze & Partner, Steuerberater/Rechtsanwälte)  
3. Torben Everszumrode (Scheidt & Bachmann GmbH)

**Das schnellste Team bei den Frauen**  
Stadtparkasse Mönchengladbach  
Andrea Theelen, Marion Dreimüller, Nicole Kohlen

**Das schnellste Team bei den Männern**  
Scheidt & Bachmann GmbH - Team 1  
Torben Everszumrode, Stefan Herschbach, Florian Bocienek

**Das schnellste Mixed-Team**  
Hochschule Niederrhein - Team 10  
Christian Sonntag, Sven Jacobs, Sonja Beba

**Kreativstes Motto**  
1. Mobau Wirtz & Classen Unternehmensgruppe: „Sollte. Hätte. Könnte. Würde. Machen!“  
2. Hollender Lampe - Lampe Rechtsanwälte: „Wir schlagen der Steuerfahndung einen Haken“  
3. Textilmaschinenfabrik Trützschler: „Wer laufend kommuniziert, kommt weiter!“

**Kreativstes Outfit**  
1. Alberto GmbH & Co. KG  
2. First Reisebüro Mönchengladbach GmbH  
3. Pro Multis gGmbH



Nicht nur sportliche Leistungen gewinnen. Die Mobau Wirtz & Classen Unternehmensgruppe hatte das beste Motto des Run & Fun 2018.



Die Damen hatten die schönsten Kostüme. Die Mitarbeiterinnen von Pro Multis kamen als Bienen, die Alberto-Damen als „A-Team Avengers“ und die Mitarbeiterinnen des First Reisebüros als grüne Marsmenschen. Soviel Kreativität wurde mit Medaillen und Konzertgutscheinen belohnt.



Sonja Vernikov war die schnellste Frau des Abends. Sie lief nach 19:02 Minuten ins Ziel. Bei der Siegerehrung feierten die Läufer sie mit „Happy Birthday“.



Josie Hilgers und Michael Hilgers (r.) überreichen Ralf Grewe von der Stadtparkasse einen Scheck über 3500 Euro für die Aktion Lichtblicke.



Gert Fischer von der FitX Verwaltung GmbH war der schnellste Chef.



Christoph Lohse brauchte nur 17:34 Minuten, um wieder ins Ziel zu kommen und war damit der schnellste Mann beim siebten Mönchengladbacher Firmenlauf.

# Dieser Lauf knackt einfach jeden Rekord

Rund 4600 Teilnehmer gingen beim 7. Mönchengladbacher Firmenlauf auf die Strecke. Es wurde ein perfekter Sommerabend.

VON CHRISTIAN LINGEN

Als sich über dem Sparkassenpark allmählich die Sonne senkte, schien der Innenraum des Hockeystadions zu platzen. Rund 4600 Menschen standen da und ließen sich animieren, um anschließend auf die rund 5,3 Kilometer lange Strecke durch den Nordpark zu gehen. Was der siebte Mönchengladbacher Firmenlauf zu bieten hatte, das knackte alle Rekorde. „Wir haben 300 Starter mehr als im Vorjahr“, freute sich Organisatorin Josie Hilgers. Nachdem es im Vorjahr doch recht frisch, ja beinahe kalt war, spielte das Wetter dieses Mal mit. Sommerliche Temperaturen sorgten für sportliche Bestleistungen bei den einen und für Karnevalsstimmung bei den anderen. Denn genau das ist der Run & Fun. Da sind die sportlich Ambitionierten, die Hobbyläufer und die völlig ausgeflippte Spaßfraktion. „Das ist Gladbachs schönster und buntester Lauf“ sagte Axel Tillmanns, der zusammen mit Frank Nießen den Abend im Sparkassenpark moderierte. „Ich bin zum ersten Mal dabei“, erzählte Jens Geerlings von der Fir-



Rund 4600 Teilnehmer sorgten dafür, dass es vor dem Startschuss auf dem Spielfeld des Sparkassenparks richtig voll wurde. Die einen hatten sportliche Ambitionen, die anderen wollten einfach nur Spaß haben und gemeinsam mit ihren Kollegen einen entspannten Abend verbringen. Beides konnte beim Firmenlauf Run & Fun ganz leicht gelingen. FOTO: SPARKASSENPAK

## „Das ist Gladbachs schönster und buntester Lauf“

Axel Tillmanns  
Moderator

ma Saurer Spinning Solutions, die schon seit einigen Jahren mitmacht. Auf dem Kopf trugen er, Sylvia Geerlings und Chandru Seshayer Spinnnetze, die an Spulen hingen. Udo Koch von der Stadtparkasse fiel ebenfalls auf. Im Pilotenanzug der 30er-Jahre trug er einen Rasentrimmer falsch herum auf dem Rücken und hatte an dessen Ende einen Ventilator befestigt, der sich dank Trimmermotor drehte und kräftig nach Abgasen roch. „Als Kreativkopf habe ich heute einmal in die Trickkiste gegriffen“, erzählte er. Für einen vorderen Platz reichte das Fluggerät aber nicht. Unter den Startern der Stadtverwaltung tummelte sich Oberbürgermeister Hans Wilhelm Reiners. „Ich laufe jeden Morgen fünf Kilometer. Aber in der Gruppe macht das natürlich noch mehr Spaß“, sagte das Stadtoberhaupt. Die größte Gruppe stellte der Discounter Aldi mit über 230 Mitarbeitern, die an den Start gingen. Auch ein Einhorn war dabei, das eine Lautsprecheranlage im Bollerwagen dabei hatte, aus der „We are the Champions“ tönte.

Die Mitarbeiter der Bäckerei Kamps erklärten auf ihren Laufshirts, dass ihre Backwaren besser seien als jedes Doping. Die Aktion Freizeit behinderter Jugendlicher kam mit einigen Bewohnern, die im Rollstuhl sitzen. Helmut Deden, der



Die Mitarbeiter des Niersverbands kamen als Schnecken, die sich im Gewässer tummeln. FOTO: HANS-PETER REICHAZT



Chandru Seshayer, Sylvia Geerlings und Jens Geerlings starteten für Saurer Spinning Solutions mit Spinnspulen auf dem Kopf. FOTO: CHRISTIAN LINGEN



Auch die Sternsinger waren beim Run & Fun mit dabei. Sie waren unterwegs leicht zu erkennen. FOTO: CHRISTIAN LINGEN



Die Mitarbeiter der Ernst Kreuzer GmbH liefen traditionell als Bauarbeiter über die rund 5,3 Kilometer lange Strecke durch den Nordpark. FOTO: SPARKASSENPAK



Die Mitarbeiter des Online-Supermarkts Picnic kamen als laufendes Obst. Erdbeeren, Bananen und Möhren zeigten, dass zum Sport auch eine gesunde Ernährung gehört. FOTO: SPARKASSENPAK

Vorsitzende der Karnevalsgesellschaft Ruet-Wiss Okerke, startete für die Caritas. Dort kümmert er sich aktuell um Mahdi Panahi, einen 17-jährigen Afghanen, der beim Run & Fun nur die Hälfte der Zeit seines Betreuers benötigte. Eines der schönsten Kostüme trugen Mitarbeiter der evangelischen Stiftung Hephata. Sie hatten sich selbst gebastelte Badewannen um den Bauch gebunden.

Der Run & Fun ist auch immer eine Mischung aus Gemeinschaftserlebnis und großer Party. Da passte es gut, dass kurz vor dem Start „Echte Fründe“ von den Hühnern und „Superjeileizick“ von Brings gespielt wurden. Wer in den Himmel schaute, der sah einen Heißluftballon, der in diesem Moment knapp am Sparkassenpark vorbeiflog. „Die Mitarbeiter der Wirtschaftsförderung haben fleißig trainiert. Die sind in der

Mittagspause immer um den Schreibtisch gelaufen“, scherzte Axel Tillmanns. Geholfen hat es nichts. Mit einer Zeit von 17:34 Minuten war Christoph Lohse der schnellste Mann und Sonja Vernikov mit 19:02 Minuten die schnellste Frau. Andere ließen sich mehr Zeit und genossen auf der Strecke die Musik oder ein Bierchen, das an einem der Stände am Wegesrand gereicht wurde. Beim Zieleinlauf lag

der Stadioninnenraum im Flutlicht und der Halbmond stand über der Tribüne. Das passte irgendwie zu den Sternsingern, die sich im Läuferfeld tummelten. Für Hingucker sorgten auch Bauarbeiter, Außerirdische, die A-Team Avengers, rosa Flamingos, Engelchen, Bienchen und Häschen, die auf der Rückseite ihrer Laufshirts die Aufschrift „Wir schlagen der Steuerfahndung einen Haken“, trugen.

Eine Stunde und etwas mehr als 17 Minuten nachdem der erste Läufer auf die Strecke ging, kamen die beiden letzten ins Ziel. Das war gerade noch rechtzeitig, um an der großen Siegerehrung im Zelt auf dem Vorplatz teilzunehmen. Damit begann der zweite Teil des Run & Fun, die große Party nach dem Lauf. Die meisten Läufer nutzten sie, um sich mit Pommes, Pizza und Bier zu stärken.



Spaß haben ist einfach.



02161 / 27 90  
sparkasse-mg.de

Wenn man mithilfe des Finanzpartners in allen Lebensphasen auf sicheren Beinen steht.

Stadtsparkasse  
Mönchengladbach

# Sie waren dabei



- Abstoß & Wolters GmbH & Co. KG
- Agentur für Arbeit
- AirGlas
- AKH Viersen GmbH
- Aktion Freizeit behinderter Jugendlicher
- ALBERTO GmbH & Co. KG
- Aldi
- Amtsgericht Mönchengladbach
- Amtsgericht Nettetal
- Amtsgericht Rheydt
- Aqua Fun Aktiv
- Arbeiterwohlfahrt Mönchengladbach
- BARMER
- BASI GmbH
- BIK TEC GmbH
- BIW GmbH
- BKK VBU
- Blisterpharm GmbH & Co. KG
- Borussia VfL 1900 Mönchengladbach GmbH
- Boymanns + Lehnen
- Brauerei Mönchengladbach, ZNL der Oettinger Brauerei GmbH
- CamData GmbH
- Caritasverband Region Mönchengladbach e.V.
- Carl Dicke GmbH & Co KG
- Cho Time GmbH
- Cichon Personalmanagement GmbH
- CINQUE Moda GmbH
- Corsten GmbH
- DAIFUKU CO., LTD.
- Deutsche Post DHL Group
- Diakonisches Werk Mönchengladbach Dornieden
- Dr. Hahn GmbH & Co.KG
- Dr. Heilmaier & Partner GmbH
- Dräger Safety AG & Co.KG aA
- DRK-Nordrhein gGmbH, Haus Am Volksgarten, MG, Verwaltung
- DRV Rheinland
- DUMA-BANDZINK GmbH
- Dürselen Stein+Gestaltung GmbH
- EFG Niederrhein KG
- EGN Entsorgungsgesellschaft Niederrhein mbH
- Elektro Kamper
- Elektro Löb GmbH & Co. KG
- Elopak EQS GmbH
- Emerson Automation Solutions Final Control Germany GmbH
- ene't GmbH
- Engineering Dobersek GmbH
- Endt Lojewski Verwaltungs GmbH
- Ernst Kreuder GmbH & Co. KG
- Evangelische Stiftung Hephata
- EVG Martens GmbH & Co. KG
- Faba Autowelt GmbH
- fabricpartner gmbh
- Famos Immobilien GmbH
- Feuerwehr Mönchengladbach
- FIGE Logistik Mönchengladbach GmbH
- Firma Bernd Boddart
- FIRST REISEBÜRO Mönchengladbach GmbH
- FitX Verwaltung GmbH
- FleXibi-Fit GmbH
- Franz Rademacher & Sohn
- Gemeindewerke Brüggel GmbH
- Gemeinschaftspraxis Dr. R. Nordsiek & U. Eßer
- Gladbacher Bank Aktiengesellschaft von 1922
- GROSCHOPP AG
- GynPraxis C. Alex-Schrammen
- Halfkann + Kirchner, Beratende Ingenieure für Brandschutz Part GmbH
- Haus am Buchenhain
- HCR Heinrich Cremer GmbH
- HEGENSCHEIDT-MFD GmbH
- HEILSA GmbH Diagnostik - Therapie&Training
- Heinrich Schmidt GmbH & Co.KG
- helcotec Chemie u. Technik GmbH & Co. KG
- Helmut Beyers GmbH
- Hepp-Schwaborn GmbH & Co. KG
- Herbrand Niederrhein GmbH & Co.KG
- Hermann Lamparter GmbH & Co.KG
- Hochschule Niederrhein
- Hollender Lampe Lampe Rechtsanwälte
- HOme Instead Seniorenbetreuung Mönchengladbach
- Hüttig & Rompf AG
- Hützen Quinkert GbR
- I.K. Hofmann GmbH
- iCOR GmbH
- IHK Mittlerer Niederrhein
- imat-uve gmbh
- Inperfektion GmbH
- Intrum Deutschland GmbH
- Jansen & Grolms Steuerberater PartG mbB
- Jobcenter Mönchengladbach
- Johanniter GmbH - Evangelisches Krankenhaus Bethesda Mönchengladbach
- Kamps GmbH
- Kessels GmbH Schweißen & Gase
- kiddys@home GmbH
- KiTa Mittendrin
- Klevers GmbH & Co. KG
- Konditorei Heinemann GmbH & Co.
- Krankenhaus Neuwerk „Maria von den Aposteln“ gGmbH
- Kreis Heinsberg
- Kreisbau AG / GWSG
- Kristina Kemper
- Kupferglanz
- L. Jansen GmbH & Co.KG, Buntpapierfabrik
- Landbäckerei Stinges
- Landgard
- Laurentius Apotheke

- Levitech GmbH
- LucaNet AG
- mags Mönchengladbacher Abfall-, Grün- und Straßenbetriebe AöR
- Martin Umbach, Meisterbetrieb im Garten- und Landschaftsbau
- Maxmo Apotheke im medicentrum
- mdcp Messen & Marketing GmbH & Co. KG
- Me-Ma-Tec Industriedienste GmbH
- measX GmbH & Co. KG
- MEDIA Central Gesellschaft für Handelskommunikation und Marketing mbH
- medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH
- mikas GmbH & Co. KG
- Mina's Hair Fashion
- MLM Medical Labs GmbH
- Mobau Wirtz & Classen Unternehmensgruppe
- MUMM Familienservice gGmbH
- Mumm Familienservice gGmbH- Kinder-u. Familienzentrum Pffiffikus
- Mumm-Familienservice gGmbH
- Mund Haustechnik GmbH
- MVZ Dr. Stein + Kollegen Gbr
- NDE Technical Services GmbH
- NDG IT-Systeme GmbH
- Niersverband
- Nippon Express (D) GmbH
- Nordpark Praxisklinik
- Notare Dr. Schultz und Dr. Becker orthopaedie-im-medicentrum
- Ottenarchitekten GmbH
- Overseas Logistic Services GmbH
- Partyservice Ursula Siegers
- Partyzeltverleih Dormann
- PAUL WOLFF GmbH
- Peek&Cloppenburg KG
- Pflegedienst Kreuzels
- Physio Palm
- Picnic GmbH
- PK Office GmbH
- Planen und Einrichten pro office GmbH
- PLANPROTECT AG
- Polyplast Müller GmbH
- Praxis Dr. M. Weber/D. Blankertz
- Praxis für Logopädie A. Dapper
- Praxis Mark van Dijk
- Pro Multis
- R. Saborowski GmbH
- Rath GmbH
- Rechenzentrum Hartmann GmbH & Co. KG
- Redimo GmbH
- Refresco Deutschland GmbH
- Renovatio GmbH
- Reuter GmbH
- Rhein-Kreis Neuss
- Rheinland Air Service GmbH
- Rhenus Lub GmbH & Co KG
- Roeder Mess-System-Technik
- Röher Parkklinik GmbH
- Roos Dental
- RSW-Organ GmbH
- RWL German Flight Academy GmbH s.e.t. electronics AG
- S&S Internet systeme GmbH
- Saint-Gobain Performance Plastics Pampus GmbH
- Saurer Spinning Solutions GmbH & Co. KG
- Scheidt & Bachmann GmbH
- Schiffner & Dobberstein, Steuerberater
- Schnitzler und Partner, Steuerberatungsges.
- Schotes Hochbau GmbH
- Schütze & Partner, Steuerberater / Rechtsanwältin
- SGN
- SIEMES Schuhcenter GmbH & Co.KG
- Silke Gilljam Lauftherapie Mönchengladbach
- SKF Mönchengladbach
- SMS group GmbH
- Sonnen-Apotheke
- Sprinz - André Palm
- SRC - Centrum für ambulante Rehabilitation Mönchengladbach GmbH & Co. KG
- Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH
- Stadtparkasse Mönchengladbach
- Stadtsportbund Mönchengladbach
- Stadtverwaltung Mönchengladbach
- Starrag Technology GmbH
- Steuerberater Georg Lickes
- Steuerberatung Thomas Hüttemann
- Straßen.NRW. Regionalniederlassung Niederrhein
- Szary Westerath & Partner Rechtsanwälte
- TeamWFP
- Telefonbau Arthur Schwabe GmbH&Co. KG
- Textilmaschinenfabrik Trützschler GmbH & Co.KG
- tobaccoland Automatengesellschaft mbH & Co. KG
- U-V-M GmbH
- üBAG Dr. Welle/Dr.Müller/ZA Troidner/ZA Wagner/Dr. Biazar
- Vanderlande Industries GmbH
- Viehhausen & Gartz GmbH
- Volksbank Mönchengladbach eG
- Waldhausen + Bürkel GmbH & Co. KG
- Wanzek GmbH
- Warrior
- webandmore e.K.
- Wetzlich Optik - Präzision GmbH
- WFMG - Wirtschaftsförderung Mönchengladbach GmbH
- Wilhelm Weuthen GmbH & Co. KG
- WWS Wirtz, Walter, Schmitz GmbH
- ZbF Pflegedienst GmbH
- Ziegler-Instruments GmbH
- ZMG Zentrum meine Gesundheit BAG Dr. med. H. -M. Evecek & Claudia Kroker



# Vom Vorstand bis zum Azubi läuft jeder mit

Rund 120 Mitarbeiter der Stadtparkasse gingen an den Start. Das Unternehmen macht Lust auf innerbetrieblichen Sport.

VON PAUL OFFERMANN

Vom Vorstand über Mitarbeiter bis hin zum Auszubildenden schnürten sie bei der Stadtparkasse Mönchengladbach die Laufschuhe für den Firmenlauf Run & Fun, der im Sparkassenpark startete und durch den Nordpark führte. Das Vorstandsmitglied Ralf Grewe löste sein Versprechen gegenüber seinen Mitarbeitern ein und lief bei der siebten Auflage des Laufs die rund 5,3 Kilometer mit. Er trainierte sogar dafür und pendelte seinen Leistungsstand bei 6:30 Minuten bis sieben Minuten pro Laufkilometer ein. „Ich will mich doch nicht bei meinen Mitarbeitern blamieren“, sagte Grewe schmunzelnd. Vor fünf Jahren machte er mit bei der Aktion „Fit für 10“ und erinnert sich: „Ich bin damals die zehn Kilometer gerade unter eine Stunde gelaufen.“ Und er betont: „Wir als regionale Sparkasse fördern in unserer Heimatstadt nicht nur Kultur und Brauchtum, sondern auch den Sport – hier insbesondere auch den Breitensport. Der umfasst auch ‚Fit für 10‘, Sparkassen-Triathlon und die Sportabzeichen-Aktion.“

In der 900 Mitarbeiter großen Stadtparkasse gibt es den Verein für Freizeitsport mit insgesamt 300 Sporttreibenden. Ihnen stehen 20 verschiedene Sportangebote offen. „Dies schweift in unserem Unternehmen die Kollegen und Mitarbeiter zusammen – bis hin zum Azubi. Das fördert das Miteinander und das Zusammengehörigkeitsgefühl.“



Das Team der Stadtparkasse ist schon seit vielen Jahren beim Run & Fun dabei. Wie beim Veilchendienstagszug stellt sie auch beim Firmenlauf eine der größten Gruppen. Auch Vorstandsmitglieder gehen an den Start und versuchen, gute Zeiten zu erzielen. Die Laufbegeisterung hat bereits die Auszubildenden erfasst, die ebenfalls unter den Startern waren.

FOTO: STADTPARKASSE

Viele absolvieren auch das Sportabzeichen oder sind bei der Aktion „Fit für 10“ dabei. Fast 120 Mitarbeiter entschieden sich für den Run & Fun. Greta Schnettler (28), Ausbilderin der Stadtparkasse, begeisterte im

Vorjahr zwölf Azubis für Run & Fun. „Wir warben für die jetzige Veranstaltung bereits vergangenes Jahr. Die Motivation zeigte großen Erfolg. Von 52 Azubis machen jetzt 41 Jungen und Mädchen mit.“ Nach dem Lauf 2017 hatte sie zur nächsten Azubi-Versammlung Sven Luckner vom Run & Fun-Veranstalter zu einer Präsentation eingeladen, um den Firmenlauf als große Fitness-Aktion mit all ihren Vorzügen und Auswirkungen vorzustellen. „Von da an habe ich meine Azubis immer wieder an diese Veranstaltung erinnert und dafür ermuntert.“ Sie stellt dabei klar: „Wir haben sie nicht gezwungen, mitzumachen. Wir haben ihnen gesagt, es wäre schön, wenn sie dabei wären.“

Zusammen trainiert haben sie nicht. „Alle hatten Zeit genug, um sich auf die 5,3 Kilometer vorzubereiten – als Läufer oder Walker.“ Was sie hervorhebt: „Alle, die am 1. August ihre Ausbildung bei uns begannen, haben sich entschlossen mitzumachen: 22 Jungen und Mädchen aus dem ersten Ausbildungsjahr und der Rest aus den anderen älteren Auszubildenden.“ Greta Schnettler konnte aus Krankheitsgründen nicht mitlaufen: „Wer nicht mitläuft, kommt wenigstens zum Anfeuern.“ Die Stadtparkassen-Teilnehmer trugen beim Lauf das stark auffallende rote Sparkassen-Lauf-Shirt mit weißer Aufschrift und mit dem Laufschuh auf der Vorderseite. Vorn steht das Motto:

„Run&Fun ist einfach“ und auf der Rückseite: „Wenn Arbeit & Sport verbindet“. Sie erlebten die begeisterte Atmosphäre vor und nach dem Lauf – der großen Spaß bereite. Eines ist sicher: Das Ganze stärkte das Wir-Gefühl der Azubis. Sie wissen: „Wir gehören dazu.“

Gisela Schumacher (54), in der EDV-Abteilung der Stadtparkasse tätig, freute sich riesig über die Rekordbeteiligung aus den Reihen der Stadtparkasse: „Es machten fast dreimal so viele mit wie sonst. Das kam aber auch durch das tolle Engagement unserer Ausbilderin Greta Schnettler zustande.“ Gisela Schumacher lief am vergangenen Sonntag bereits zum dritten Mal den Berlin-Marathon und war tags darauf

nicht beim Run & Fun dabei. Sie freute sich, dass 77 Teilnehmer aus dem Angestelltenbereich mitliefen oder walkten. „Durch Rundschreiben, persönliche Ansprache und Mund-zu-Mund-Propaganda haben wir bisherige aber auch neue Teilnehmer gewinnen können – mit unterschiedlichem Leistungs niveau.“ Sie lobt eine Aktion des Vorstands. Jeder bekam ein T-Shirt als „Belohnung“. Das liegt ihr besonders am Herzen, der Stadtparkassen-Vorstand legt viel Wert auf das Gesundheitsmanagement und unterstützt nicht nur diese Aktion. Sie bedauert, dass die Frauen, die vergangenes Jahr das Damen-Siegerteam stellten, aus terminlichen Gründen nicht dabei sein konnten.

ELEKTRISCHE INDUSTRIEANLAGEN  
**HEPP SCHWAMBORN**  
Unsere Leistung für Ihren Erfolg

- Energieversorgung und -verteilung
- EIB, Daten- und Netzwerktechnik
- Elektroinstallation
- Service und Wartungstechnik
- Automatisierungssysteme
- SPS und DDC-Software

Bunsenstr. 20–22, 41238 Mönchengladbach  
Telefon: +49 (0) 21 66/26 08-0 E-Mail: info@hepp-schwamborn.de  
Fax: +49 (0) 21 66/29 41 Internet: www.hepp-schwamborn.de

## Am Stand des Stadtsportbundes kam es auf die Leistung an

Im Rahmen des Run & Fun hatten die Teilnehmer die Gelegenheit, das Sportabzeichen zu machen. Nur geschwommen wurde nicht.

VON PAUL OFFERMANN

Viel Betrieb herrschte beim Run & Fun am Stand des Stadtsportbundes Mönchengladbach (SSB) für das Sportabzeichen. „Die Leute interessierten und informierten sich oder probierten es einfach einmal vor Ort aus“, sagt Kerstin Schultz, Referentin für das Sportabzeichen beim SSB. Sie zählte rund 50 Sportler, die zum Infostand kamen. „Wenn davon 20 letztendlich das Sportabzeichen schaffen, wäre das ein großer Erfolg“, meint Kerstin Schultz. Zwölf Prüfer waren dabei im Einsatz, um den Teilnehmern beim Erwerb des Sportabzeichens hilfreich mit nützlichen Tipps zur Seite zu stehen: „Wenn ich sie brauche, dann sind sie da. Sie machen diese Aufgabe seit Jahren ehrenamtlich.“

Ihr Ehemann Reiner schlüpfte während der Sportabzeichen-Aktion in das Kostüm des „inneren Schweinehundes“, dem Maskottchen des Landessportbundes. Die Sportabzeichen-Prüfer in ihren einheitlichen pinkfarbenen T-Shirts verdeutlichten noch einmal ihre Aktion mit der Rückenaufschrift: „Überwinde den inneren Schweinehund – mache das Sportabzeichen“. Der Start zum „TÜV“ der körperlichen Fitness konnten sie hier gleich vor Ort beginnen. Viele wurden in ihre Kindheit versetzt und nahmen das Seil zum Springen und erkannten, dass das gar nicht mehr so einfach ist. „Ich habe mich spontan entschieden, hier mitzumachen“, sagt Sarah Röskes (39), die 70 Sprünge gleichmäßig und beharrlich im Jogging-Step ohne Zwischensprung absolvierte. „Das ist das richtige Aufwärmtraining für den Run & Fun, bei dem ich gerne unter 30 Mi-



Der Standweitsprung ist eine Disziplin, die für das Sportabzeichen absolviert werden müssen. FOTO: SPARKASSEN-PARK



Lange nicht mehr gehüpft? Auch Seilchenspringen gehört dazu, um die Koordination zu testen. FOTO: SPARKASSEN-PARK

nuten bleiben will.“ Thomas Heistermann (61) erfüllte bereits beim Standweitsprung mit 1,66 Metern eine Sportabzeichen-Übung: „Da fehlt ja dann nicht mehr viel bis zum Erwerb des Sportabzeichens“, meint er. Beim Seilchenspringen stellte er aber dann fest: „Das muss ich noch einmal probieren.“

Sportabzeichen-Prüfer Heinz Lenzen stand beim Standweitsprung: „90 Prozent erfüllen hier die vorgeschriebenen Weiten. Die sind alle sportlich gut drauf und schaffen auch mit Sicherheit die anderen Disziplinen.“ Und Prüferin Ute

Deussen beobachtete: „Sie sind jetzt beim Run & Fun mit ihren Firmen hier. Sie stecken sich dann gegenseitig an.“ Sie machte Elly Fiegen (51), die sie gar nicht kannte, auf ihre Art der Ansprache Mut: „Maus, mit mehr Schwung schaffst du das.“ Elly Fiegen machte das zum ersten Mal und sprang 1,28 Meter aus dem Stand. „Laufen funktioniert bei mir immer, aber das hier musste ich unbedingt einmal ausprobieren.“ Heiner Molz (50) war als Mitarbeiter des Kreises Heinsberg beim Run & Fun dabei. „Ich hatte über das Internet vom Erwerb des Sportabzeichens

erfahren. Ich mache es das erste Mal. Standweitsprung, Medizinballweitwurf und 3000 Meter habe ich absolviert. Mit der Koordination hapert es etwas: „Das Seilchenspringen muss ich noch üben, das bekomme ich nicht auf die Reihe.“ Kerstin Schultz erklärte: „Wir unterscheiden beim Erwerb des Sportabzeichens nach unterschiedlichen Altersgruppen und Anforderungen.“ Sie zählte noch einmal die vier Sparten für den Erwerb des Sportabzeichens auf. Dazu zählt die Ausdauer: „Die wird innerhalb von Run & Fun gemessen.“

Wir (i)eben  
Schweißtechnik  
& Gase

**KESSELS**  
Schweißen & Gase

Lieferung innerhalb von 24h möglich

Krefelder Str. 280 · 41066 Mönchengladbach · Tel.: 02161-65907-0  
[www.kessels.de](http://www.kessels.de)

„Wer bei 3000 Metern über die rote Matte läuft, bekommt die Zeit für das Sportabzeichen gutgeschrieben“, rief Moderator Frank Nießen mehrmals durchs Mikrofon. Die Kraft wiesen die Teilnehmer über Standweitsprung und Medizinballweitwurf nach. Koordination zeigten die Absolventen beim Seilchenspringen. Für die Schnelligkeit

zählt der Laufsprint oder der Nachweis des 25-Meter-Schwimmens. Die Teilnehmer konnten einen Flyer für die Sportabzeichen-Aktion mit Training und Abnahme gleich mitnehmen.

Infos zum Sportabzeichen gibt Kerstin Schultz unter der Rufnummer 02161 2943922, oder per Mail an kerstin.schultz@mg-sport.de.

# Sie sind die besten Läufer des Run & Fun

Sonja Vernikov und Christoph Lohse kamen als Erste ins Ziel. Sie gehören zu den Startern, die beim Firmenlauf Leistungssport zeigen und mit richtig guten Zeiten beeindrucken. Auch bei anderen Läufen waren sie schon spitze.

VON PAUL OFFERMANN

Bei Gladbachs Firmenlauf Run & Fun versagte in der Hand von Josie Hilgers die Startpistole. Nach dem gemeinsamen Herunterzählen bis auf eins, liefen die Läufer auch ohne lauten Knall mit großer Begeisterung über einen schmalen Anstieg auf die Strecke. Moderator Frank Nießen gab vorher noch eine kleine Anweisung, wie die Zuschauer sich beim Einlauf der Läufer zu verhalten haben, sie sollten nämlich nicht mit Beifall geizen. Von da an dauerte es nicht mehr lange. Schon kam der überlegene Sieger Christoph Lohse nach 5,3 Kilometern mit 17:34 Minuten über die Ziellinie. „Ich lief heute das erste Mal hier mit“, sagt der 34-Jährige. „Es machte Spaß. Strecke und Stimmung waren gut. Und bei dem tollen ‚Altweiberwetter‘ machte es richtig Laune, hier mitzulaufen.“

Christoph Lohse (Heilsa GmbH Diagnostik – Therapie & Training) kennt als ehemaliger Leistungssportler den Laufsport wie kaum ein anderer. Er gehörte in seinen besten Laufjahren zur nationalen und internationalen Spitze, vor allem über 1500 Meter, wo er es bis zu den Hallen-Europameisterschaften schaffte. Beim Run & Fun dicht auf den Fersen war ihm der 16-jährige Henry Krumm. Nach 18:09 Minuten erreichte er das Ziel. Der Nachwuchsläufer des OSC Waldniel war im Trikot von Schütze & Partner Steuerbe-



Die sportlich Ambitionierten starten beim Run & Fun von ganz vorne. In der ersten Reihe stehen im dunkelblauen Shirt die schnellste Frau, Sonja Vernikov, und daneben im roten Shirt Christoph Lohse, der schnellste Mann. FOTO: SPARKASSEN-PARK

rat/ Rechtsanwältin unterwegs. „Ich habe dort ein Praktikum gemacht und die Firma fragte mich, ob ich nicht für sie mitlaufen wolle.“ Den dritten Platz schaffte Torben Everszumrode (Scheidt & Bachmann GmbH) mit 18:12 Minuten.

Bei den Frauen gab es eine Überraschung durch die überlegene Siegerin Sonja Vernikov (die Anfang September beim NEW-Volksbadlauf die schnellste Teilnehmerin mit 17:13 Minuten über fünf Kilometer war) mit 19:02 für ihren Sponsor

„Ski Keller“ in Simmerath. „Ich machte mir heute mit dem Sieg mein eigenes und schönstes Geburtstagsgeschenk“, sagte die jetzt 17-Jährige. Es war ihre erste Teilnahme bei Run & Fun. Und selbstbewusst ist sie auch: „Ich habe mir

da unterwegs keine Gedanken gemacht, wo ich mich platziere. Meist liege ich in meiner Altersklasse ohnehin auf einem der vorderen Plätze.“ Sie gibt dem Straßenlauf vor einem Bahnlauf den Vorzug: „Das ist nicht so langweilig.“ Die einstige Deutsche Marathonmeisterin Silke Optekamp (39, Diakonisches Werk Mönchengladbach), lief bei den Frauen mit 20:40 auf Platz zwei. „Die Strecke war gut. Ich mag solche Läufe, wenn sie als Event ausgerichtet sind.“ Tags vorher war sie noch in Kassel Halbmarathonlauf gelaufen: „Ich fühle mich da wie zu Hause, weil ich für den dortigen Verein PSV Grün-Weiß meine größten Erfolge gelaufen bin.“ Ihre LGM-Vereinskollegin Sonja Beba belegte für das Team der Hochschule Niederrhein bei den Frauen mit 20:55 Platz drei. „Ich habe hier viermal hintereinander gewonnen. Die Konkurrenz war heute einfach zu stark für mich.“

Nicole Hafner vom Orgateam erzählte: „Wir lassen alle Sieger im Internet über eine Datenbank laufen. Wenn sie in den letzten zwei Jahren an Deutschen Meisterschaften teilgenommen haben, können sie nicht auf's Siegertreppchen.“ Das schnellste Frauenteam kam mit Andrea Theelen, Marion Dreimüller und Nicole Kohlen von der Stadtsparkasse. Bei den Männern war das Trio von der Scheidt & Bachmann GmbH mit Torben Everszumrode, Stefan Herschbach und Florian Bocioneck am schnellsten.

## INTERVIEW JOSIE HILGERS Ein Tag Urlaub für die Arbeitskollegen



Josie Hilgers. FOTO: SPARKASSEN-PARK

Müssen wir über die 5000 sprechen?  
HILGERS Welche 5000?

Na die, die nächstes Jahr bei Run & Fun mitlaufen werden?

HILGERS Diese Zahl peilen wir nicht gezielt an. Wenn es so viele werden, bekommen wir das hin. Aber die Größe des Laufs ist für uns nicht entscheidend, wichtiger ist die Stimmung. Und die war wieder bestens.

Weil alles gut organisiert war.

HILGERS Ja, es klappte prima. Für die Rahmenbedingungen sorgen wir. Aber viel wichtiger ist, was in den Firmen abläuft, wie diese sich darauf vorbereiten. Da gibt es viele heimliche Helden.

Wen meinen Sie?

HILGERS Die Team-Käpt'ns. Das sind die Leute in den Firmen, die Kollegen motivieren, den Chef fünfmal wegen der Teilnahme ansprechen, Teams anmelden, für gemeinsame Laufshirts und Kostümierungen sorgen. Ohne sie wäre Run & Fun nicht so erfolgreich. Sie sorgen dafür, dass die Veranstaltung für ihre Kollegen wie ein Tag Urlaub ist.

Dann sollten diese Helden einen besonderen Dank bekommen.

HILGERS Das machen wir im nächsten Jahr. Nur für sie werden wir eine Veranstaltung organisieren. Was wir machen, wird noch nicht verraten. Das soll eine Überraschung sein.

Der Platz mit den Meeting-Points war gut gefüllt. Gibt's Kapazitäten?

HILGERS Nein, da sind wir ausgereizt. Run & Fun ist halt top.

DIETER WEBER SPRACH MIT JOSIE HILGERS.

## Impressionen vom Firmenlauf



Fred Feuerstein und Barney Geröllheimer sorgten beim Firmenlauf für viele Lacher. Sie zeigten, dass es beim Run & Fun darum geht, gemeinsam Spaß zu haben. FOTO: SPARKASSEN-PARK



Das Bier gewinnt. Manche Läufer kamen mit einem Kaltgetränk ins Ziel. FOTO: SPARKASSEN-PARK



Goldi war in einem Heißluftballonkostüm dabei. FOTO: CHRISTIAN LINGEN



Beim Sonnenuntergang ging es für die rund 4600 Starter auf die rund 5,3 Kilometer lange Strecke. FOTO: REICHHARTZ

## IMPRESSUM

**VERLAG**  
Rheinische Post Verlagsgesellschaft mbH, Zülpicher Straße 10, 40196 Düsseldorf  
**Geschäftsführer**  
Johannes Werle, Patrick Ludwig, Hans Peter Bork  
**Druck**  
Rheinisch-Bergische Druckerei GmbH, Zülpicher Straße 10, 40196 Düsseldorf  
**Anzeigen**  
Kontakt: Marita Voß, 02161 244221, E-Mail: marita.voss@rheinische-post.de  
**Redaktion**  
Denisa Richters (verantwortlich), Christian Lingen, Paul Offermanns, Dieter Weber

**RED BOX**  
am SparkassenPark Mönchengladbach

# Wiesn-Wochen

Das große Oktoberfest in der RED BOX Mönchengladbach

SAMSTAG, 06.10.2018

RED BOX AM SPARKASSEN-PARK

MIA JULIA

OLAF HENNING

JOEY GABALÖGL

TICKETS UNTER: TICKETMASTER.DE & SPARKASSEN-PARK.DE

# Booster Silent Night

DEZEMBER 2018 EST. 2000

14.12. / 15.12. /  
21.12. / 22.12. / 23.12.2018

RED BOX

am SparkassenPark Mönchengladbach