



16. SEPTEMBER 2024

Das Team gewinnt!

Der Firmenlauf mit Herz.



RUN&FUN
Mönchengladbacher Firmenlauf

LEITSPUR FÜR LÄUFER:INNEN DES SANTANDER RUN & FUN
MÖNCHENGLADBACHER FIRMIENLAUFS

www.santander-run-fun-mg.de

HERZLICH WILLKOMMEN BEIM SANTANDER RUN & FUN!

Liebe Teamcaptains,

dank Eurer Hilfe konnten wir im Laufe der Jahre die Vision eines Firmenlaufs in der eigenen Stadt mit viel Herzblut und persönlichem Engagement erfolgreich planen und organisieren. „**Ein Firmenlauf mit Herz**“, für Mönchengladbach von Mönchengladbacher:innen.

Gemeinschaftsgefühl im Team und Identifikation mit dem eigenen Betrieb sind wichtige Erfolgsfaktoren für ein Unternehmen. Gemeinsam mit den Kolleg:innen für die Firma bei einem Lauf anzutreten – das schafft ein starkes WIR-Gefühl. Es verbindet und setzt Kräfte frei, die über das Event hinaus noch nachwirken.

Dabei geht es weniger um das individuelle Laufergebnis, sondern um den Teamgeist, ganz 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 **SANTANDER RUN & FUN Mönchengladbacher Firmenlauf**.

Den gesunden Betriebsausflug für knapp 5.000 Läufer:innen zu planen ist unser Job und wir lieben ihn! Es freut uns, wenn Ihr auf unsere Angebote zur Motivation Eures Teams 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 Team Event. Der **SANTANDER RUN & FUN** ist mehr als nur ein Lauf!

Euer **RUN & FUN EVENT GmbH-Team**,
Josie Hilgers, Sven Luckner und Sven Schulte Eversum



INHALT:

S. 2	EINFÜHRUNG	S. 14	TEILNEHMER:INNEN- VERWALTUNG
S. 4	PHILOSOPHIE	S. 16	IMPRESSIONEN
S. 5	UNSER MASKOTTCHEN	S. 18	MOTIVATION/ LAUFVORBEREITUNG
S. 6	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	S. 37	DER VERANSTALTUNGSTAG
S. 8	REGISTRIERUNG/ANMELDUNG	S. 42	CHECKLISTE
S. 12	SANTANDER RUN & FUN: MEHR ALS NUR EIN LAUF!	S. 43	PARTNER 2024



RUN&FUN
Mönchengladbacher Firmenlauf

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.

Mithilfe unserer langjährigen Partnerschaften aus dem Gesundheitsbereich versuchen wir, die Krankenstände nachhaltig zu senken und die Freude der Kolleginnen und Kollegen im Betrieb auch für gemeinsam erlebte Momente zu steigern, um so das Wohlfühlklima innerbetrieblich zu verbessern.

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 Gesund und Office Partner von BARMER, medicoreha, Hagemann Privatkliniken, FitX, Renovatio, the virtual FINISHER, Viehausen & Gartz und Jwied 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.

Um Maßnahmen im Betrieb zur Förderung der Gesundheit oder mentalen Verbesserung bzw. körperlichen Fitness zu erzielen, ist hier geballte Kompetenz mit wichtigen Informationen rund um das betriebliche Gesundheitsmanagement in Eurer Firma unterwegs.

Wir möchten Eure Kolleg:innen und Mitarbeiter:innen einbinden in ein Wohlfühlklima rund um den **SANTANDER RUN & FUN!** Mehr dazu auf den Seiten 20 bis 26.



Ich begleite den **SANTANDER RUN & FUN Mönchengladbacher Firmenlauf** schon seit dem ersten Lauf 2012.

Warum eine Schnecke?

Nun, erklärt sich aus meiner Vielseitigkeit, denn ich stehe ja auch als Kolleg:in hier! Mal eine schüchterne, mal ein angeberische, 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:innen 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 September im Hockeypark in Mönchengladbach begrüßen zu dürfen und wenn Dein Team Lust hat, machen wir gerne ein Foto zusammen.

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

WER KANN BEIM SANTANDER RUN & FUN MÖNCHENGLADBACHER FIRMLAUF MITMACHEN?

Mitlaufen oder Mitwalken, wir begrüßen gerne alle interessierten 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 und das Motto „Das Team gewinnt!“



WIE FUNKTIONIERT DIE ANMELDUNG ZUM SANTANDER RUN & FUN?

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

WAS IST EIN TEAMCAPTAIN?

Der Teamcaptain ist für die Anmeldung aller Teilnehmer:innen verantwortlich. Er/Sie wird von Euch befugt, die Daten seiner Teammitglieder einzugeben und sein Team anzumelden. Alles bequem online. Solltet Ihr mehrere Starter:innen haben, könnt Ihr die Startplätze einbuchen und Euer Kontingent an Teams selbst online verwalten.



WER IST EIN TEAM?

Ein Team besteht aus Kolleg:innen oder Freund:innen. Alle zusammen sind ein Team. Bei der Teamwertung werden automatisch die schnellsten Teilnehmer:innen vom eigenen Team aufsummiert.

DIE STRECKENFÜHRUNG

Die Strecke wird für den Lauf abgesperrt und ist ca. 5,2 km lang. Die Strecke besteht zu 95 % aus Asphalt. Es gibt zwei Verpflegungsstände: einmal auf der Strecke bei km 3 und im Stadion nach dem Zieleinlauf.

Die Registrierung als Teamcaptain und die Anmeldung Eurer Kolleg:innen erfolgt über die **Santander RUN & FUN-Homepage**.

Bitte klickt hierfür auf unserer Startseite auf den Button



JETZT ANMELDEN

Mach mit in 2024!

In nur 7 Schritten zur erfolgreichen Anmeldung Eures Teams:

1. Auf den Button „Jetzt anmelden“ klicken
2. Registrierung durchführen
3. Registrierungsemail bestätigen
4. Login in unserem User-Bereich
5. Starter:innen anmelden
6. Eure Daten sind in Eurem User-Bereich jetzt sichtbar. Weitere Starter:innen können angemeldet werden
7. Die Rechnung und ein Informationsschreiben werden Euch per Mail zugestellt

Eine detaillierte Erklärung findet Ihr unter:

www.santander-run-fun-mg.de

Damit sich nach dem Lauf jede:r Eurer Kolleg:innen auch namentlich in der Ergebnisliste wiederfindet und eine persönliche Urkunde erhält, müsst Ihr in Eurem Online-Account auf der **Santander RUN & FUN-Homepage** Eure Teilnehmer:innen benennen.

Hierfür braucht Ihr folgende Daten:

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

FRÜHES ANMELDEN LOHNT SICH!

Startgebühr netto zzgl. MwSt.

Anmeldebeginn: 01.12.2023

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
- Preise bei den Ehrungen
- Moderation im Start- und Zielbereich
- Party auf dem Gelände - Nach dem RUN kommt der FUN
- medizinische Versorgung
- Verpflegung auf der Strecke und im Zielbereich (Getränke)
- Online-Ergebnisdienst unmittelbar nach dem Lauf
- personalisierte Urkunde online ausdrückbar
- professionelle Fotos und Teamfotos auf Wunsch (für private Nutzung kostenfrei)
- freies Parken
- Umkleiden und Gepäckaufbewahrung kostenlos (ohne Haftung)
- vorbereitender Laufkurs mit FitX

DIE TEAMPRÄSENTATION

Nach Eingang der Anmeldung wird Euer Team mit Firmenlogo, Namen und Motto auf unserer Homepage unter der Rubrik „Gemeldete Firmen“ abgebildet. Weitere Daten sind nur mit Eurem Login-Passwort zu sehen. So könnt Ihr mit Euren Kolleg:innen Flagge zeigen!



ÄNDERUNGEN

Ein Austausch der Teilnehmer:innen ist online bis zum 13.09.2024 um 15:00 Uhr möglich. Änderungen, die danach erfolgen, müssen am Veranstaltungstag zwischen 16:00 und 18:00 Uhr im Info-Büro benannt werden.

DIE RECHNUNGSERSTELLUNG

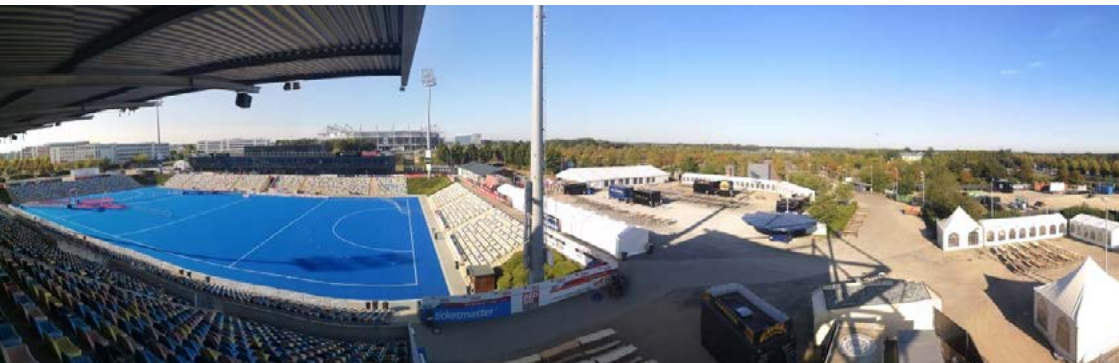
Am Tag nach der Anmeldung erhaltet Ihr eine Rechnung mit allen am Vortag angemeldeten Teilnehmer:innen. Diese Rechnung ist für den Erhalt der Startnummern zu begleichen.

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 der **RUN & FUN Event GmbH** 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 Event GmbH-Team** gebucht werden.

Anfragen: info@santander-run-fun-mg.de

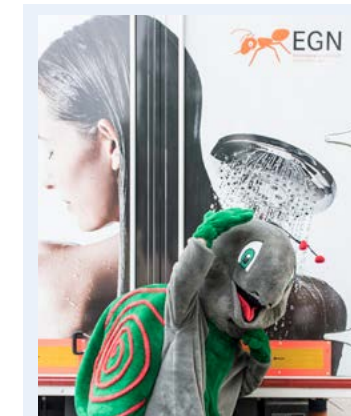


DAS PREMIUM PAKET

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

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 – spricht uns gerne für ein 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 Teamfähigkeit für Eure Social Media-Kanäle als Film für User:innen nutzen?

Ihr hättet gerne einen eigenen Unternehmensfilm, der die Teilnahme am **SANTANDER 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 STARTNUMMERN AUSGABE

- Die Startnummernausgabe findet am 12.09.2024 von 10:00 - 18:00 Uhr statt (Ort wird über die Schneckenpost im Newsletter bekannt gegeben)
- Den Startunterlagen liegt eine Teilnehmerliste Eurer Firma bei, die allen Teilnehmer:innen eine Startnummer zuordnet
- Diese Liste ist verbindlich. Solltet Ihr nach Erhalt der Startnummern Teilnehmer:innen austauschen, müsst Ihr die Startnummern zwingend an die 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 zum 13.09.2024 um 15:00 Uhr online in Eurem persönlichen Login-Bereich eingetragen werden (Ummeldungen per Mail können aus organisationstechnischen Gründen nicht entgegen genommen werden)

FRISTEN

02.09.2024, 23:59 Uhr:	Anmeldeschluss personalisierte Startnummer (Firmenname auf der Startnummer)
03.09.2024, 23:59 Uhr:	Die Vorbestellungsfrist der Wertmarken endet
13.09.2024, 15:00 Uhr:	Online-Anmeldeschluss
16.09.2024, 16:00 – 18:00 Uhr:	Nach- und Ummeldungen auf der Veranstaltungsfläche

STARTNUMMERN AUSGABE

Detaillierte Informationen zu Zeit und Ort der Ausgabe geben wir rechtzeitig auf unserer Homepage sowie durch unsere Schneckenpost und per Newsletter bekannt.

Eure Startnummer wird mit Eurem Firmennamen bedruckt, wenn die Anmeldung und der gewünschte Name vor dem 02.09.2024 online bei den Prodidaten der Firma eingegangen sind. Danach bestellte Startnummern erhalten ein neutrales Layout. Es empfiehlt sich, die Startunterlagen am Tag der Startnummernausgabe (12.09.2024) abzuholen, um optimal auf den Veranstaltungstag vorbereitet zu sein. Bitte, weist alle Läufer:innen darauf hin, die wichtigen Hinweise auf dem Deckblatt der persönlichen Startunterlagen zu lesen.

VERPFLEGUNG + WERTMARKEN

Für die Versorgung Eures Teams mit Speisen und Getränken könnt Ihr im Vorfeld Wertmarken bis zum 03.09.2024 bestellen.

Diese werden Euch dann zusammen mit der Startnummernausgabe ausgehändigt. Die Wertmarken ermöglichen Euren Teilnehmer:innen 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 bis 12:00 Uhr vor Ort bei der RUN & FUN Event GmbH im Hockeypark zurückgegeben werden. Für die Wertmarkenbestellung erfolgt eine separate Rechnungsstellung per E-Mail.

DAS MITBRINGEN VON SPEISEN UND GETRÄNKEN IST LEIDER NICHT GESTATTET.

NEWSLETTER - INFOS FÜR ALLE LÄUFER:INNEN

Durch unseren **Santander 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 erhaltet Ihr von uns eine E-Mail mit allen Informationen zu den wichtigen Big Points wie Parken, Meeting Point, Info Point, Startunterlagen-, Wertmarkenausgabe, etc.



MOTIVATION

Wir unterstützen Euch gerne dabei, Eure Kolleg:innen im Unternehmen zur Teilnahme am **Santander RUN & FUN** zu bewegen. Ihr könnt Eure Kolleg:innen auf verschiedenste 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, Euren Kolleg:innen per E-Mail senden oder übers Intranet direkt ansprechen und zur Teilnahme am Santander RUN & FUN aufrufen.

Anbei seht Ihr den Flyer, den wir Euch gerne per Post zukommen lassen.



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).

Zur Erstellung nehmen Sie mit uns Kontakt per Mail auf: mp@run-fun-mg.de

TEAMFOTO

Am Veranstaltungstag erstellen wir gerne ein Teamfoto Eurer Firma. Das Foto wird am Folgetag für Euch auf unserer Homepage unter „Alle Bilder vom Lauf“ kostenlos für die private Nutzung zur Verfügung stehen.

MACH MIT BEIM

FIT X

LAUFTRAINING

Immer montags
vom 15.07. bis 19.08.
(von 18:00 bis 19:30 Uhr)

- Treffpunkt:
Hockeypark Mönchengladbach
Am Hockeypark 1, 41179 Mönchengladbach
(Parkmöglichkeiten vorhanden)
- Trainingsstrecke: Im Nordpark
- Für Anfänger und Fortgeschrittene

LET'S START!

DEIN WARM-UP FÜR DEN DIESJÄHRIGEN
Santander RUN & FUN
MÖNCHENGLADBACHER FIRMLAUF





Mit großem Stolz präsentiert die RUN & FUN Event GmbH die Kooperation mit Santander.

Seit 2020 ist Santander Namenspartner des Santander RUN & FUN Mönchengladbacher Firmenlaufes. Die Unterstützung des Laufsports in Mönchengladbach liegt Santander schon lange am Herzen. Nachdem die Bank über viele Jahre den Santander Spendenlauf und den Santander Marathon als Sponsor begleitet hat, wird das sportliche Engagement im Zuge des Santander RUN & FUN Mönchengladbacher Firmenlaufes weitergeführt – ein Bekenntnis zum Standort der Unternehmenszentrale der Bank.

„Passend zur Partnerschaft führt die 5,2-Kilometer-Strecke des RUN & FUN-Laufes bereits traditionell rund um das Santander-Gebäude am Nordpark“, erklärt Josie Hilgers, Geschäftsführerin der RUN & FUN Event GmbH, dem neuen Kooperationspartner von Santander. „Wir freuen uns über die langjährige Zusammenarbeit und viele Starter:innen aus den Reihen der Santander Mitarbeiter:innen.“

Beim Santander RUN & FUN Mönchengladbacher Firmenlauf geht es um mehr als nur das reine Sporterlebnis. Die Teilnehmer:innen bilden ein Team, haben vor, während und nach dem Lauf gemeinsam Spaß und gehen auch noch für den guten Zweck an den Start. Pro angemeldete:n Läufer:in spendet Santander fünf Euro.

Wir freuen uns über diese großartige Partnerschaft!

RUN & FUN Event GmbH engagiert sich für den Klimaschutz

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-Ausstoßes. Und das können wir beweisen! Denn die Bewertung und Analyse des CO₂-Ausstoßes der beiden Läufe wird durch das unabhängige Klimaschutzunternehmen ARKTIK überprüft.

Alle Projekte, die wir im Sinne der Kompensation 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 wird darüber hinaus vom TÜV zertifiziert und vom mehrfach ausgezeichneten Klimaschutzunternehmen ARKTIK aus Hamburg gemessen und mit einem Klimaschutzprojekt kompensiert. 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.

STRECKENPLAN SANTANDER RUN & FUN MÖNCHENGLADBACHER FIRMLAUF





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

SANTANDER RUN & FUN

Gemeinschaftsgefühl unter Kolleg:innen und Identifikation mit dem eigenen Betrieb sind wichtige Erfolgsfaktoren für ein Unternehmen. Gemeinsam mit den Kolleg:innen für die Firma anzutreten, das schafft nicht nur ein starkes Wir-Gefühl. Das verbindet und setzt Kräfte frei, die selbst dann noch wirken, wenn das Event schon vorbei ist. Beim **Santander RUN & FUN** geht es also weniger um die individuelle Schnelligkeit, sondern um den Teamgeist getreu unserem Motto „**Das Team gewinnt!**“.

Der **Santander RUN & FUN Mönchengladbacher Firmenlauf** findet einmal jährlich statt und ist ein Laufwettbewerb, bei dem Mitarbeiter:innen eines Unternehmens ein Team bilden und für Ihre Firma an den Start gehen.

Jedes Unternehmen kann beliebig viele Starter:innen anmelden. Die zu bewältigende Laufstrecke ist mit ca. 5,2 km eine Strecke, die jeder entweder laufend oder gehend leicht bewältigen kann.

Die Laufzeiten der jeweils drei schnellsten Teammitglieder:innen werden zu einem Gesamtergebnis aufsummiert, welches letztendlich für die Platzierung der Teams in den drei Wertungskategorien Damen, Herren und Mixed ausschlaggebend ist.

Darüber hinaus werden auch Einzelwertungen und Sonderwertungen wie „schnellste: Chef:in“ und „das originellste Outfit“ ausgelobt.

Bei dem **Santander RUN & FUN Mönchengladbacher Firmenlauf** stehen das Gemeinschaftserlebnis als Team oder Unternehmen sowie die Förderung der Fitness im Vordergrund. 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 wir Euch gerne bei einem gezielten Gesundheitsaufbau.

Mit den Angeboten unserer Gesund und Office Partner BARMER, medicoreha, Hagemann Privatkliniken, FitX, Renovatio, the virtual FINISHER, Viehausen & Gartz und Jwied bieten wir allen **Santander RUN & FUN-Teilnehmer:innen** die Möglichkeit, sich durch einen Laufkurs, eine Beratung und rabattierte Gesundheitschecks im Vorfeld perfekt vorzubereiten.

Es zählt der olympische Gedanke „Dabei sein ist alles“ und auch im neuen Jahr gibt der **Santander RUN & FUN Mönchengladbacher Firmenlauf** den Startschuss für ein schönes Gemeinschaftserlebnis. Vor, während und nach dem Lauf ist das Wichtigste, dass alle Teilnehmer:innen gemeinsam Spaß haben. Deswegen kommt neben dem RUN auch der FUN nicht zu kurz und die Veranstaltung endet mit einem schönen Partyabend im Festzelt.

Freund:innen, Kolleg:innen, Bekannte und Familie können von der Haupttribüne des Stadions aus ihre Lieben anfeuern und sind herzlich eingeladen, mit Euch zu feiern. Macht mit! „**Das Team gewinnt!**“



GESUND & OFFICE PARTNER SANTANDER RUN & FUN

BARMER

FITX
FOR ALL OF US

HAGEMANN & KUSS
Privatklinik Gruppe

the FINISHER
VIRTUAL CHALLENGES

RENO VATIO
workperformance

medicoreha
ARBEITSTÄTTE UND BÜROS FÜR BEFÄHIGTE UND ...

jwied*
STARK DIGITAL

Viehausen & Gartz
Ärztin | eingezeichnet

DAS TEAM GEWINNT! AUCH DIGITAL.

jwied*
STARK DIGITAL



Die digitale Leitspur.

Wir sind stolzer Digital- & Premium-Partner der Run & Fun Event GmbH seit insgesamt 10 Jahren. Das ist eine lange Zeit, in der sich für uns als auch für Sie viel geändert hat. Der Erstkontakt mit Ihrem Unternehmen oder Ihrer Marke findet heute vorwiegend online statt, der erste Eindruck ist ausschlaggebend für Ihren weiteren Erfolg. Wir begleiten Sie, entlang der gesamten digitalen Wertschöpfungskette, auf dem Weg zur optimalen Internetpräsenz.

Fit & einzigartig im Netz.

Die Entwicklung einer Website, die Ihre Kompetenzen herausstellt und Sie gegenüber Ihren Mitbewerbern differenziert, benötigt Kreativität, Know-How und Erfahrung. Neben Entwicklung oder Optimierung von Websites oder Onlineshops sind auch immer ergänzende Marketing-Maßnahmen erforderlich um der digitalen Präsenz die notwendige Sichtbarkeit zu geben. Wir unterstützen, sowohl strategisch als auch operativ, bei den wichtigsten Maßnahmen: SEO, SEA, Content-Experience, Content-Creation, UX-Design oder Markenbildung.“ Ohne Baukasten-System und immer individuell.

Mit uns führen Sie das Feld an.

Neben der eigenen Website sind weitere Maßnahmen erforderlich, um Ihrer digitalen Präsenz Sichtbarkeit zu geben. Wir beraten Sie gerne bezüglich verschiedener Marketingaktivitäten wie Suchmaschinenoptimierung, Programmatic Advertising, Social-Media oder einfacher Bannerwerbung.



Ihr Ansprechpartner:

Daniel Waschlewski

Tel.: (0 21 61) 90 230 - 40

E-Mail: daniel.waschlewski@jwied.de

jwied.de

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. Für Firmen gibt es zudem spezielle Firmenkundentarife und maßgeschneiderte Programme zur Förderung der Mitarbeiter*innen-Gesundheit im Studio und im Büro.

Vorteile für das Unternehmen

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

Vorteile für dein Team

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

Ihr Ansprechpartner:

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

Gesundheit im Betrieb

Unternehmerisch handeln heißt vorausdenken 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 Partnerfirmen 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

Ansprechpartner:

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



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



RV Fit- kostenloses Präventionsprogramm für Berufstätige

Schon über 1000 Teilnehmende zählt das Programm RV Fit, das in der medicoreha im Herzen von Mönchengladbach-Rheydt angeboten wird. Es ist entstanden in Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung, mit dem Ziel die Gesundheit von Berufstätigen zu erhalten oder wieder herzustellen. Die Teilnehmenden profitieren von den Erfahrungen die medicoreha seit über 25 Jahren in der ambulanten orthopädischen Rehabilitation gesammelt hat. Dabei arbeitet das Team aus Ärzten, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sportwissenschaftlern, Psychologen und Ernährungsberatern (m/w/d) intensiv zusammen.

Schwerpunkt von RV Fit ist das regelmäßige Training von Kraft, Ausdauer und Koordination an Geräten und in der Gruppe. Ergänzt von Seminaren zu den Themen Entspannung, Ernährung und Ergonomie am Arbeitsplatz. Das Programm findet in einer festen Gruppe von 10-15 Personen zwischen 17 und 20 Uhr statt. Die Kosten werden komplett von der Rentenversicherung getragen.

Ablauf:

1. Online bei der Rentenversicherung beantragen (10 Min.)
2. Startphase: 3 Tage Vollzeit bei medicoreha
3. Trainingsphase: 2 Termine/Woche, 4 Monate lang á 1,45 h
4. Auffrischungstag: 3 Monate nach Beendigung

Euer Ansprechpartner:
medicoreha (im medicentrum)
Robin Berzen
 Dahlemerstraße 69
 41239 Mönchengladbach
 02166 – 99 88 20
berzen@medicoreha.de



ERGONOMIEBERATUNG FÜR EURE GESUNDHEIT



Der ergonomisch gestaltete Arbeitsplatz ist nicht nur eine Frage der Einrichtung, sondern verlangt auch informierte Benutzer *innen. Wer viel am Schreibtisch arbeitet, sollte Bescheid wissen.

Rückenprobleme gelten als die Volkskrankheit Nr. 1 in Deutschland. Der wirtschaftliche Schaden ist dabei beträchtlich. Rückenschmerzen sind die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeitstage (Quelle: BKK Gesundheitsreport 2013) und viele Arbeitnehmer*innen scheiden wegen Rückenproblemen vorzeitig aus dem Erwerbsleben aus.

Körperliche Belastungen bei der Büroarbeit werden vielfach als besonders „rückenunfreundlich“ angesehen. Aber gerade hier könnten Arbeitnehmer*innen schon selbst einiges verbessern. Doch diese Potenziale bleiben oft ungenutzt.

Häufig würde es genügen, wenn man die eine oder andere Gewohnheit ändert oder vorhandene Büromöbel besser anpasst. Fachleute stellen zum Beispiel immer wieder mit Erstaunen fest, dass viele ihren Bürodrehstuhl zwar in der Höhe verstellen, aber von den übrigen Bedienelementen nicht einmal wissen, wofür sie vorhanden sind. Das Maß seid Ihr! Wir zeigen Euch den neuen Weg und geben Euch die Hilfsmittel zur Hand. Ihr braucht nur Eure Gewohnheiten zu ändern und einem gesunden Arbeiten am Schreibtisch steht nichts mehr im Wege!

Unser zertifizierter Ergonomie-Coach bringt Gesundheit in Euer Unternehmen.

- >> Höheres Wohlbefinden der Mitarbeiter*innen = bessere Produktivität
- >> Höhere Motivation der Mitarbeiter*innen = besseres Betriebsklima, mehr Leistung
- >> Senkung des Krankenstandes
- >> Geringere Fluktuation durch Wertschätzung
- >> Planungssicherheit
- >> Kostenersparnis
- >> Wettbewerbsvorteile
- >> BEM – Betriebliche Eingliederungsmaßnahmen

Euer Ansprechpartner:

Thomas Gartz (Thomas.gartz@viehausen-gartz.de)

Das Sanitätshaus Renovatio geht neue Wege in der Versorgung mit Hilfsmitteln. Nur wenige Minuten von der Mönchengladbacher Innenstadt entfernt findest Du uns auf der Rudolfstr. 10. Unsere Räumlichkeiten sind hell, großzügig und freundlich. Unser kompetentes Team aus Orthopädietechnikern, Orthopädienschuhmachern, Sanitätshausfachangestellten und Physiotherapeuten empfängt Dich gerne. Eine jahrelange intensive Zusammenarbeit mit Ärzten, Spitzensportlern und Wissenschaftlern gibt uns heute das Wissen und die Möglichkeiten, all Deinen Wünschen und Bedürfnissen gerecht zu werden.



Alle Altersklassen sind bei uns willkommen und wir liefern Dir alle gängigen Versorgungsmöglichkeiten. Neben der rehabilitativen Medizin legen wir auch großen Wert auf die Präventivversorgung. Perfekt abgestimmte Bandagen, Orthesen, Kompressionsstrümpfe und viele weitere Produkte aus den internistischen und orthopädischen Bereichen findest Du bei uns.

Besonderen Wert legen wir auf unsere eigene Einlagenmanufaktur. Die für Deinen individuellen Lifestyle konzipierten Einlagen verbinden eindrucksvoll Tragekomfort mit Eleganz. Für Deine Herstellung verwenden wir ausschließlich leichteste und modernste Materialien. Aufwendig manuell gefertigt und exakt auf deine pedographischen Bedürfnisse zugeschnitten, zeichnet sie sich ferner durch Flexibilität, hohe Widerstandsfähigkeit und eine geringe Aufbauhöhe aus. Damit sie jeder Herausforderung deines Alltags gewachsen ist.

Gerade im Sport, in dem die Belastungen für die Biomechanik des Körpers am größten sind, ist es umso wichtiger, Schmerzen zu vermeiden und den Bewegungsapparat präventiv zu schützen. Die eq.Sports wirkt dank spezieller Fertigungstechnik druckentlastend und stoßabsorbierend, ist stark atmungsaktiv und nimmt auf die verschiedenen biomechanischen Anforderungen Rücksicht. Respektive Deiner individuellen physischen Bedürfnisse wird die Einlage perfekt auf Deinen Fuß und die jeweiligen Eigenschaften deines Sportschuhs angepasst. Dadurch gewährleistet diese Einlage hervorragenden Halt bei hohem Tragekomfort. Geeignet für alle Sportliebhaber*innen. EQ-Sports – Mehr Leistung für Leistungsträger*innen.

Euer Ansprechpartner:

Ulrike Nasilowski (ulrike.nasilowski@renovatio.de)

Der Mensch im Ganzen zählt

Exklusive Einrichtungen für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie: Unter dem Dach der Hagemann Privatlinik Gruppe betreuen die Privatlinik Eschweiler, Privatlinik Merbeck in Wegberg und Privatlinik Duisburg in familiärer Atmosphäre.

„Unsere PatientInnen sind stets auch unsere Gäste, die wir in allem, was sie als Mensch ausmacht, wahrnehmen. Für sie wollen wir ein Ort sein, an dem sie verbindlich betreut werden und genesen können.“ Diesem Leitgedanken folgen die Konzepte, mit denen alle drei Häuser der Hagemann Privatlinik Gruppe arbeiten. Die Leistungsgesellschaft des modernen Informationszeitalters verlangt dem einzelnen Menschen immer mehr ab. Die Erwartung des beruflichen und privaten Umfelds, ständig erreichbar zu sein, und das Gefühl, unverzüglich auf alles reagieren und Dinge in kürzester Zeit erledigen zu müssen - all das fordert vor allem eines: den Stress. Bei einer wachsenden Anzahl von Menschen führt dieser Stress irgendwann zu einer seelischen Erkrankung. Experten schätzen, dass mittlerweile etwa fünf Millionen Personen in Deutschland an einer Depression leiden. Damit ist kein vorübergehendes Stimmungstief gemeint, das sich beispielsweise durch Müdigkeit, Erschöpfung und Trauer als Reaktion auf konkrete Probleme ausdrückt, sondern eine psychische Erkrankung, die nicht von selbst vergeht. Die typischen Symptome, u. a. Angstzustände, Hoffnungs- und Antriebslosigkeit, ein Gefühl der Leere sowie Schlaf- und Konzentrationsstörungen, bedürfen einer professionellen Behandlung.

Privatlinik Eschweiler

02403 – 78910

info@privatlinik-eschweiler.de

privatlinik-eschweiler.de

#deinlebenswert

Privatlinik Duisburg

0203 – 34868310

info@privatlinik-duisburg.de

privatlinik-duisburg.de

#daslebenwiederstärken



Privatlinik Merbeck

02434 – 923970

info@privatlinik-merbeck.de

privatlinik-merbeck.de

#lebenbewusstgestalten



DAS KREATIVSTE KOSTÜM

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

Einzelwertung Schnelligkeit Läufer:in

- 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 **Santander RUN & FUN** Firmenlaufs für jede:n 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, sodass Start- und Zielzeit der Läufer:innen im entscheidenden Moment erfasst werden. Eine Zeitmessung erhält jede:r Läufer:in, der/die über die 3000m-Matte gelaufen ist.



DEIN UNIKAT INDIVIDUELL GESTALTET

Unsere individuell gestalteten Laufshirts und Textilien sind einzigartige Unikate und stärken das WIR-Gefühl in Deinem Unternehmen.

Auf Wunsch bieten wir Dir weitere Ausstattungshighlights, wie Seiten-Mesh, Reflektoren, Taschen, Kontrastpaspeln etc. an. Unser Designteam erstellt, nach Auftragsklarheit, kostenfrei zwei verschiedene Designs für Dich. Die Produktionszeit beträgt 3-4 Wochen. Express-Produktionen sind möglich.

// TEAMSHIRT

Laufshirts machen Teams

- // 100% individuelle Firmenlauf-Shirts
- // 100% Bestqualität in Druck, Verarbeitung und Stoffauswahl
- // 100% Funktionalität bei höchstem Tragekomfort
- // 100% Made in Europe

PREISE**

ab 200 Shirts: 19,90 €* ab 20 Shirts: 34,90 €*
ab 100 Shirts: 24,50 €* ab 10 Shirts: 41,90 €*
ab 50 Shirts: 29,50 €*

* zzgl. der gesetzlichen 19% MwSt. | ** weitere Preisstapeln auf Anfrage

// VIELFÄLTIGE MODELLE

Die perfekte Auswahl für jeden Geschmack



GARDEROBENVERWAHRUNG/UMKLEIDEN

Natürlich habt Ihr die Möglichkeit, Eure persönlichen Gegenstände bei uns in der Garderobe von 16:00 – 21:00 Uhr zu verwahren. Diese befindet sich hinter der Haupttribüne des Hockeystadions. 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. Herren- und Damenumkleiden sowie Duschkmöglichkeiten befinden sich im Keller des Hauptgebäudes. 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:innen 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 selbst nicht beim **Santander RUN & FUN** 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

Es geht beim **Santander RUN & FUN** Mönchengladbacher Firmenlauf um mehr als nur das reine Sporterlebnis. Die Teilnehmer:innen bilden Teams, haben vor, während und nach dem Lauf gemeinsam Spaß und gehen auch noch für den guten Zweck an den Start. Pro angemeldete:n Läufer:in spendet Santander fünf Euro. Die Summe wird dann nach der Veranstaltung an mehrere Vereine gespendet.

DEUTSCHES ROTES KREUZ & HELFER

Das Team vom DRK sorgt für die optimale medizinische Versorgung auf der Strecke und im Stadion. Diese sind über Funk sofort einsatzbereit. Zudem positioniert **Santander RUN & FUN** erneut Ordner:innen entlang der Laufstrecke, sodass Ihr zu jeder Zeit benötigte Hilfe bekommt. Eine tolle Aktion und ein großes Dankeschön an alle Helfer:innen!

AFTER-RUN-PARTY

Unmittelbar im Anschluss an den Lauf erlebt Ihr mit Euren Kolleg:innen die schönen Momente des **Santander 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 auf der Bühne bringt der DJ anschließend bei unserer großen After-Run-Party die müdesten Beine wieder in Bewegung. Genießt mit Eurem/ Eurer Chef:in, den Kolleg:innen und Freund:innen das gemeinsam Erlebte bei einem kühlen Getränk.

NACH DEM LAUF

Unmittelbar nach dem Lauf könnt Ihr Eure gelaufenen Zeiten im Internet auf unserer Homepage einsehen. Zu Hause könnt Ihr bereits Eure Urkunde online ausdrucken. Am Folgetag sind dann ab mittags alle Bilder vom Lauf zur privaten Nutzung freigegeben.

Auch unsere Videos und Fotos lassen nicht lange auf sich warten. Alle Informationen und die schönen Momente des Firmenlaufs können zeitnah auf der **Santander RUN & FUN-Homepage** unter der Rubrik „Nach dem Lauf“ eingesehen werden. Nun könnt Ihr noch die Bei-

lage der Rheinischen Post, die einige Tage später erscheinen wird, an Eure Kolleg:innen verschenken! Hier findet Ihr jede Firma gelistet, die teilgenommen hat. Gerne könnt Ihr auch hier mit Eurem Firmenlogo noch eine besondere Note hinzufügen.

Zeitablauf*

16:00 Uhr	Öffnung des Veranstaltungsgeländes
16:00 – 18:00 Uhr	Infobüro hat geöffnet
16:00 – 18:00 Uhr	Startunterlagen können im Notfall im Infobüro abgeholt werden
17:00 – 21:00 Uhr	Garderobenverwaltung geöffnet
18:30 Uhr	Willkommen zum Santander RUN & FUN Mönchengladbacher Firmenlauf! Anmoderation und Begrüßung
18:45 Uhr	Startaufstellung
19:00 Uhr	Startschuss zum Lauf
20:00 Uhr	Beginn After Run Party „FUN“
20:30 Uhr	Closing der Strecke und Siegerehrung
21:00 Uhr	Let's have FUN!

* Änderungen vorbehalten

Sollte der Lauf von Behördenseite, zum Beispiel aufgrund einer gefährlichen Wetterlage abgesagt werden, kann er am 17. September 2024 stattfinden.

the FINISHER

VIRTUAL CHALLENGES

JEDER WEG BEGINNT MIT EINEM ERSTEM SCHRITT

Sportliche Challenges auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt!

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 auch und vor allem darum, den ersten Schritt zu wagen.

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

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 im Großteil für den Schutz und Erhalt von bedrohten Lebensräumen wie den Amazonas oder dem KAZA-Schutzgebiet einsetzen. Auch die Rettung von rumänischen Straßenhunden wird mit 5 Euro unterstützt, denn diese gehen direkt an den „MAP - Hilfe für Strassennasen e.V.“, wenn man an der Challenge „The Dog's Faithfulness“ teilnimmt.



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. Eine Teilnahme zeigt: Man arbeitet an sich, man wächst über sich hinaus und bleibt nicht in der eigenen Komfortzone. 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**

Erledigt	Wann	Aufgabe
		SANTANDER RUN & FUN Registrierung durchführen & Ausweichtag kommunizieren (17.09.2024)
	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
	1-6 Monate vor dem Lauf	Teilnehmer:innen regelmäßig mit aktuellen Informationen versorgen
	bis 4 Wochen vor dem Lauf	Startplätze oder Premium-Paket buchen (Frühbuchertarife beachten)
	bis zum 15.08.2024	Laufshirts bestellen (Bestellschluss am 15.08.2024)
	ca. 2-3 Wochen vor dem SANTANDER RUN & FUN	Unsere Schneckenpost ist online! Alle Informationen rund um den SANTANDER RUN & FUN Mönchengladbacher Firmenlauf
	bis zum 03.09.2024	Wertmarken für Speisen und Getränke vorbestellen
	ca. 1 Woche vor dem SANTANDER RUN & FUN	Last-Minute-Startplätze nachbuchen
	ca. 1 Woche vor dem SANTANDER RUN & FUN	Arbeitskolleg:innen und Freund:innen Bescheid geben, die für Stimmung auf der Strecke sorgen
	12.09.2024 10:00-18:00 Uhr	Startunterlagen für das gesamte Team abholen (Ort wird über Schneckenpost bekannt gegeben)
	Am Veranstaltungstag 16.09.2024	Den Tag genießen beim SANTANDER RUN & FUN Mönchengladbacher 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.
	21.09.2024	8 Seiten Sonderbeilage zum SANTANDER RUN & FUN in der Rheinischen Post.

Gold Partner



Premium Partner





RUN & FUN Event GmbH
Hilderather Straße 190
41179 Mönchengladbach
www.santander-run-fun-mg.de

EURE ANSPRECHPARTNER:INNEN

Josie Hilgers
Geschäftsführerin
E-Mail: info@santander-run-fun-mg.de

Sven Luckner
Projektleiter
E-Mail: sl@run-fun-mg.de

Sven Schulte Eversum
Projektleiter
E-Mail: sse@santander-run-fun-mg.de

Melanie Poschinski
Marketing
E-Mail: mp@run-fun-mg.de