

# DAS LAUFMAGAZIN

11. SPARKASSEN FIRMIENLAUF IM HOCHSAUERLANDKREIS 2025



VOLVO



# Für jeden Moment.

Der Volvo XC40 für Ihr Business.

Das selbstbewusste Kompakt-SUV. Ihr perfekter Begleiter, wo auch immer das Leben Sie hinführt.

**IM GESCHÄFTSKUNDEN-LEASING AB**

**219 €** /Monat<sup>1</sup>  
(netto)

**Besuchen Sie uns für eine Probefahrt.**

Volvo XC40 B3 Mild-Hybrid Benzin Core, 120 kW (163 PS); Kraftstoffverbrauch 6,5 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission 147 g/km; (kombinierte WLTP-Werte); CO<sub>2</sub>-Klasse E.

<sup>1</sup> Ein Gewerbekunden-Kilometer-Leasing-Angebot der Volvo Car Financial Services – ein Service der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach – für einen Volvo XC40 B3 Mild-Hybrid Benzin Core, 7-Gang Automatikgetriebe, Benzin, Hubraum 1,969 cm<sup>3</sup>, 120 kW (163 PS), Monatliche Leasingrate 219,00 Euro, Vertragslaufzeit 24 Monate, Laufleistung pro Jahr 5.000 km, Leasing-Sonderzahlung 0,00 Euro. Angebot zzgl. Überführungskosten i. H. v. € 1.259,66 Euro, zzgl. Zulassungskosten und zzgl. gesetzlicher Umsatzsteuer. Bonität vorausgesetzt. Gültig bis 30.09.2025. Ausgeschlossen sind spezielle Kundengruppen wie z. B. Taxis, Fahrschulen und Mietwagen. Beispielfoto eines Fahrzeugs der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeugs sind nicht Bestandteil des Angebots.

**Autohaus Klaus Göttgens GmbH**

Werler Landstraße 24  
59494 Soest

Tel. 02921672220  
volvocars-haendler.de/goettgens



# INHALT

- 04.** Grußwort Landrat Dr. Karl Schneider
- 06.** Grußwort Sparkasse  
Mitten im Sauerland
- 08.** Informationen zum Lauf
- 12.** 10 Gründe für einen Firmenlauf
- 14.** Warm Up
- 16.** Motivation
- 18.** Laufen mit Freude
- 20.** Teilnehmende Firmen
- 22.** Impressionen

**:anlauf**  
Dein Ziel. Dein Lauf. Dein Event

## Anlauf GmbH

**Büro Siegen**  
Eiserfelder Straße 8  
57072 Siegen  
T: +49 271-405 78 691

**Büro Möhnesee**  
Seeuferstraße 13  
59519 Möhnesee  
T: +49 2921-599 53 25

Weiteres  
Anzeigen: Ingo Schaffranka  
Auflage: 5000 Stück  
©Fotografien: Jessi Berendes



# GRUSSWORT

---



**Dr. Karl Schneider**  
Landrat Hochsauerlandkreis

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,  
herzlich willkommen in Meschede!

Auf zum Sparkassen-Firmenlauf! Am 03. September 2025 ist es soweit: Es fällt der Startschuss zum 11. Sparkassen-Firmenlauf. Es freut mich, diesen mit meiner Schirmherrschaft zu begleiten.

In den vergangenen Jahren hat sich gezeigt, wie sehr sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den unterschiedlichsten Branchen im Hochsauerlandkreis mit diesem Lauf identifizieren: Einfallsreiche Trikots und auffällige Kostümierungen zeigen, dass man neben der eigenen Fitness auch optisch auf dieses Ereignis vorbereitet sein möchte.

Viele Firmen, Unternehmen und Verwaltungen haben die Bedeutung des Laufs erkannt und motivieren ihre Teams. Eine sportlich aktive Mitarbeiterschaft ist nachweislich zufriedener und leistungsfähiger. Die Teilnahme am Sparkassenlauf stellt eine hervorragende Maßnahme dar, um sich gemeinsam im Kollegenkreis fit zu halten und beeinflusst die Kultur in Unternehmen nachhaltig positiv.

Daher freue ich mich, dass der 11. Sparkassen-Firmenlauf den Teams aus den Betrieben und Firmen im Rahmen dieses beliebten Laufs die Gelegenheit gibt, gemeinsam an den Start zu gehen und feiern zu können.

Die sportliche Aktivität, der Lauf durch die City der Kreis- und Hochschulstadt Meschede, der Zieleinlauf am Freibad und die anschließende After-Run-Party schweißen zusammen und vereinen Unternehmen aus der ganzen Region. Herzlichen Dank auch allen Helferinnen und Helfern!

Ich wünsche uns bestes Wetter, viel Spaß im Kreise der Läuferinnen und Läufer und drücke allen die Daumen, dass sie ihr selbst gesetztes Ziel erreichen.

Herzliche Grüße



**Dr. Karl Schneider**  
Landrat Hochsauerlandkreis



Sparkassen Firmenlauf  
1448

Sparkassen Firmenlauf  
1447

Sparkassen Firmenlauf  
1442

Sparkassen Firmenlauf  
1438

Sparkassen Firmenlauf  
1439

Sparkassen Firmenlauf  
1443

Sparkassen Firmenlauf  
1437

Sparkassen Firmenlauf  
1444

Sparkasse  
GE

# GRUSSWORT

---



Liebe Sportlerinnen und Sportler,  
beim Sparkassen-Firmenlauf geht es um mehr als nur Sport. Im Mittelpunkt stehen Teamgeist, Bewegung und das gemeinsame Erlebnis mit Kolleginnen und Kollegen.

Zum 11. Mal zeigen Unternehmen mitten aus dem Sauerland, was Zusammenarbeit und Motivation bedeuten können – ganz gleich, ob ambitioniert gelaufen oder entspannt gewalkt wird.

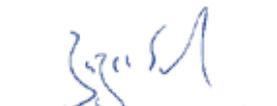
Wir freuen uns sehr, dass sich Jahr für Jahr so viele Teams auf den Weg machen und mit ihrer Teilnahme den Firmenlauf zu einem besonderen Event machen. Auch in diesem Jahr steht dabei wieder der Spaß an der Bewegung im Vordergrund – nicht die Zeit oder Platzierung.

Besonders schön ist es, dass viele Teams mit kreativen Ideen und einheitlichem Outfit auftreten. Ob sportlich, humorvoll oder originell – solche Auftritte sorgen für gute Stimmung und zeigen den Teamgeist auf eine ganz eigene Weise.

Als Sparkasse liegt uns die Förderung des Sports und der Gemeinschaft besonders am Herzen. Deshalb unterstützen wir den Firmenlauf von Beginn an gerne. Wir wünschen allen Starterinnen und Startern einen gelungenen Lauf, Teamfreude und ein schönes gemeinsames Erlebnis.

Ihre  
**Sparkasse Mitten im Sauerland**

  
**Ingo Ritter**

  
**Jürgen Schwanitz**

  
**Peter Vogt**



# Sparkassen Firmenlauf im Hochsauerland Kreis



münstermann

GÖTTGENS

GÖTTGENS

münstermann

GÖTTGENS

Sparkasse

GÖTTGENS

fit

münstermann

Sparkasse

G

Sparkassen  
1836

Sparkassen  
13

Sparkassen  
1825

Sparkassen  
111

Sparkassen  
108

10

Sparkassen  
107

Sparkassen  
112

## PROGRAMM:

### 17:00 Uhr

Programmstart Sparkassen-Firmenlauf HSK mit Musik

### 18:30 Uhr

Begrüßung durch den Schirmherrn Dr. Karl Schneider sowie den Vorständen der Sparkasse Mitten im Sauerland

### 18:45 Uhr

Warm Up

### 18:55 Uhr

Startaufstellung

### 19:00 Uhr

Start Sparkassen-Firmenlauf HSK

### 20:30 Uhr

Siegerehrung mit Moderation auf der Bühne

### 21:00 Uhr

Musik

### 22:00 Uhr

Ende der Veranstaltung

## GETRÄNKE UND SPEISEN

Gutes vom Grill und weitere Speisen und Getränke unserer Partner sind vor Ort erhältlich.

## LÄUFER-EURO

Die Läufer-Euro können vor Ort am Info-Pavillon erworben werden.

3,50 Euro = 1 Läufer-Euro.

## FINISHER-GETRÄNKE

In diesem Jahr gibt es die Finisher-Getränke von der Warsteiner Brauerei

## STARTAUFSTELLUNG

Der Start erfolgt in Blöcken:

1. **BLOCK 1:** Läufer. Die Schnellen gehören klassisch in die erste Reihe.
2. **BLOCK 2:** Walker und Walkerinnen
3. **BLOCK 3:** Nordic-Walker und -Walkerinnen
4. **BLOCK 4:** Läufer mit Inventar (Betten, Schiffe, etc.)

## BILDERSERVICE

In der Foto-Arena könnt Ihr Euch zum Teamfoto aufstellen, unsere Fotografen setzen Euch ins richtige Licht. Nach dem Lauf könnt Ihr die Bilder auf [www.firmenlauf-hsk.de](http://www.firmenlauf-hsk.de) anschauen.



Die Nutzung eigener Grills oder strom- gasbetriebener Geräte ist aus Sicherheitsgründen nicht gestattet.



### URKUNDE

Urkunden für jeden Teilnehmer und Urkunden für das gesamte Team können unter [www.firmenlauf-hsk.de](http://www.firmenlauf-hsk.de) heruntergeladen werden.



### KREATIV-OUTFIT

Hier sind Eure Ideen zu ausgefallenen Shirts, Laufkleidung oder auf Laufinventar gefragt. Eine unabhängige Jury entscheidet über die drei Gewinner.

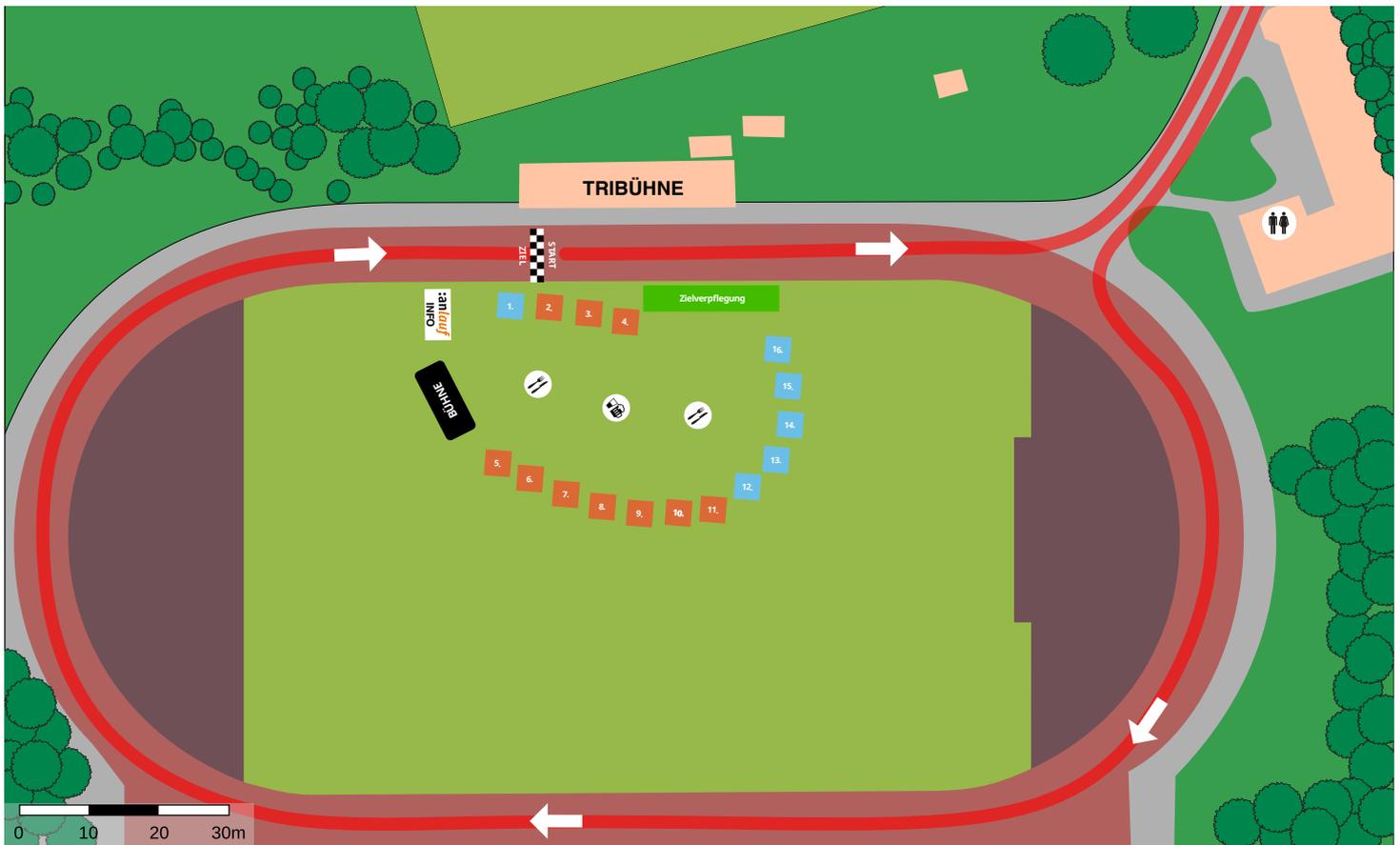


### WER GEWINNT WIE?

Eine Zeitmessung wollen wir nicht, eine Zeitmessung gibt es nicht. Beim Sparkassen-Firmenlauf gewinnen die Motivations-teams!



# DAS LÄUFERLAGER



1. Sparkasse Mitten im Sauerland
2. Autohaus Göttgens
3. Hochsauerlandkreis
4. WIR-KITAS gem. GmbH
5. Meyer-Tochtrop Bauunternehmen GmbH
6. Alexianer Klinikum-Hochsauerland
7. Althoff Industrie- und Verwaltungsbau GmbH
8. Howmet Aerospace TITAL GmbH
9. Fachkrankenhaus Kloster Grafschaft
10. Johannesbad Kliniken Fredeburg GmbH
11. Warsteiner Brauerei
12. Briloner Leuchten GmbH & Co. KG
13. Assheuer & Pott GmbH & Co. KG
14. SKS Metaplast Scheffer-Klute GmbH
15. Pollmeier Maschinenbau
16. FALKE KGaA

# ALLE INFOS ZUM LAUF



## Wie lang ist die Strecke?

Die Länge der zu laufend Strecke ist bewusst auf ca. 5,0 km ausgelegt, um möglichst viele Mitarbeiter/innen in Firmen anzusprechen und zum Mitlaufen zu motivieren. So können bisher schon Laufbegeisterte vielleicht auch noch bisherige Nicht-Läufer zum gemeinsamen Aktiv werden mitziehen.

## Wo wird gelaufen?

Die geeignete Laufstrecke zu finden ist nicht ganz einfach. Wir haben uns mit den Hauptsponsoren für die Laufstrecke durch die Innenstadt von Bielefeld entschieden. Den exakten Streckenverlauf findet Ihr im Internet unter „Strecke“ sowie in druckbarer Form auch als Download im Servicebereich.

## Gibt es eine Zeitmessung?

Der Firmenlauf HSK steht unter dem Motto „fit2gether“. Deshalb verzichten wir seit der ersten Minute bewusst auf eine Zeitnahme. Dies auch deshalb, weil der Leistungsgedanke für die Motivation zum gemeinsamen Laufen für das Betriebsklima sicher nicht förderlich ist und dadurch manch Ungeübte/r nicht teilnehmen würde. Die bisherigen Läufe zeigen, dass der Spaß beim Firmenlauf ein weitaus wesentlicherer Faktor ist als eine gute Laufzeit.

## In welcher Reihenfolge wird gestartet?

Als erstes starten die Läufer/innen, danach die Walker/innen und schließlich die Nordic-Walker/innen. Wir bitten deshalb alle Teilnehmer/innen, sich vor dem Startschuss den beiden ausgewiesenen Gruppen (Läufer oder Walker) zuzuordnen und erst nach Aufforderung zu starten. Alle Gruppen, die „Inventar“ mit auf die Strecke nehmen, bitten wir sich unbedingt am Ende des Läuferfeldes aufzustellen.

## Gibt es Fahrzeuge auf der Strecke?

In Zusammenarbeit mit der Stadt Meschede ist es uns gelungen, den Lauf komplett auf gesperrten Straßen durchzuführen. Ideal für den HSK-Firmenlauf. Trotzdem bitten wir die Teilnehmer, dem Organisationspersonal Folge zu leisten. Ein „Geistfahrer“ oder ein Rettungswagen könnten immer mal auf der Straße sein. Also laufen ja – aber auch aufpassen.

## Warum wird an einem Mittwoch und nicht am Wochenende gelaufen?

Ganz einfach: Hauptgrund ist der gemeinsame Lauf mit Mitarbeitern und Kollegen. Im Ziel kann und soll gefeiert werden und nicht umgekehrt. Natürlich ließe es sich an einem Freitagabend oder sogar Samstag länger feiern. Aber der Firmenlauf ist kein Stadtfest oder ähnliches und das abschließende Verweilen auf der After-Run-Party gibt dem Abend einen schönen Abschluss.

## Kann der Lauf auch zu einer anderen Zeit starten?

Mit dem Startschuss um 19 Uhr versuchen wir, einigermaßen gerecht zu werden. Diejenigen, die schon früher Feierabend haben, müssen ein wenig Zeit überbrücken, andere, die eigentlich bis 20 Uhr arbeiten müssten, können vielleicht einmalig mit nicht mitlaufenden Kolleg/innen tauschen. Ein früherer Startschuss würde noch länger Arbeitende ausschließen – und ein späterer Startschuss würde die After-Run-Party verkürzen. Deshalb unser Kompromiss: Gestartet wird um 19 Uhr.

# 10

## GUTE GRÜNDE, WARUM MAN AN EINEM FIRMENLAUF TEILNEHMEN SOLLTE:

**1.) Team-Building:** Firmenläufe fördern das Team-Building und stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb des Unternehmens. Durch das gemeinsame Training und den Wettkampf entsteht eine starke Bindung zwischen den Kollegen.

**2.) Gesundheitsförderung:** Teilnahme an einem Firmenlauf ist eine großartige Möglichkeit, die körperliche Fitness zu verbessern und einen gesunden Lebensstil zu fördern. Das Training für den Lauf steigert die Ausdauer und fördert die allgemeine Gesundheit.

**3.) Motivation:** Die Vorbereitung auf einen Firmenlauf erfordert Engagement und Disziplin. Die Herausforderung, gemeinsam ein sportliches Ziel zu erreichen, motiviert Mitarbeiter dazu, ihr Bestes zu geben und ihre Grenzen zu überschreiten.

**4.) Networking:** Firmenläufe bieten eine ideale Gelegenheit, sich mit Kollegen aus anderen Abteilungen oder Unternehmen zu vernetzen. Beim gemeinsamen Training und während des Laufs können wertvolle Kontakte geknüpft werden.

**5.) Stressabbau:** Sportliche Betätigung ist ein bewährtes Mittel, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Ein Firmenlauf bietet die Möglichkeit, dem Arbeitsalltag für eine Weile zu entfliehen und den Kopf frei zu bekommen.

**6.) Gemeinsames Ziel:** Die Teilnahme an einem Firmenlauf schweißt das Team zusammen, indem alle Mitarbeiter auf ein gemeinsames sportliches Ziel hinarbeiten. Das gemeinsame Erlebnis stärkt den Zusammenhalt und das Wir-Gefühl im Unternehmen.

**7.) Gesellschaftliches Engagement:** Viele Firmenläufe unterstützen wohltätige Zwecke oder soziale Projekte. Durch die Teilnahme an solchen Veranstaltungen können Unternehmen ihre soziale Verantwortung unter Beweis stellen und einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten.

**8.) Betriebsklima verbessern:** Ein Firmenlauf kann dazu beitragen, das Betriebsklima zu verbessern, indem er Spaß und Abwechslung in den Arbeitsalltag bringt. Das gemeinsame Erlebnis schafft positive Erinnerungen und stärkt das Gefühl der Zugehörigkeit.

**9.) Persönliche Entwicklung:** Die Vorbereitung auf einen Firmenlauf erfordert Selbstdisziplin, Durchhaltevermögen und Zielstrebigkeit. Durch die Überwindung sportlicher Herausforderungen können Mitarbeiter ihre persönliche Entwicklung vorantreiben und an Selbstvertrauen gewinnen.

**10.) Spaß und Unterhaltung:** Last but not least: Firmenläufe sind einfach eine Menge Spaß! Das gemeinsame Training, die Vorfreude auf den Wettkampf und die Euphorie beim Zieleinlauf sorgen.





muenstermann.de

## **Gut aufgestellt – nicht nur auf der Laufstrecke**

Die letzten Meter ziehen sich. Der Puls schlägt hoch, der Blick ist fokussiert: Wer beim Firmenlauf ins Ziel kommen will, braucht mehr als nur Ehrgeiz: Gute Vorbereitung, das richtige Equipment und ein verlässliches Team machen den Unterschied. Genau wie im Geschäftsalltag – vor allem, wenn es um digitale Sicherheit geht.

Im Mittelstand ist IT längst das Rückgrat vieler Prozesse. Umso wichtiger ist es, bei der Auswahl von Software- und Hardware-Partnern auf stabile Grundlagen zu achten. Standards wie der IT-Grundschutz des Bundesamts für Sicherheit in der Informationstechnik und die internationale Norm ISO/IEC 27001:2022 bieten genau diese Sicherheit. Sie definieren bewährte Schutzmaßnahmen und ermöglichen Unternehmen, potenzielle Risiken systematisch zu minimieren.

Gerade zertifizierte Partner wie die Münstermann GmbH aus Soest schaffen Vertrauen: „So zeigen wir, dass wir Informationssicherheit nicht dem Zufall überlassen“, erklärt Dominik Münstermann, Geschäftsführer: „So, wie ein gutes Paar Laufschuhe den Unterschied macht, sorgen klare Sicherheitsstandards dafür, dass auch die digitale Strecke ohne Stolperfallen gemeistert wird.“

Nicht nur das Unternehmen selbst ist ISO-zertifiziert. „Zusammen mit unserem Tochter-Unternehmen, der MBörso GmbH, können wir Awareness-Schulungen anbieten, Mitarbeiter sensibilisieren und Unternehmen besser aufstellen“, erklärt Michael Eberhardt, Geschäftsführer in beiden Gesellschaften.

Schon seit seiner Gründung vor fast 50 Jahren – 2026 feiert die Münstermann GmbH Jubiläum – legt der Familienbetrieb Wert auf State-of-the-Art-Technologie und innovative Lösungen: „Wir sind stolz darauf, zusammen mit unseren Mitarbeitern ein halbes Jahrhundert lang Veränderung nicht nur erlebt, sondern bei unseren Kunden auch maßgeblich gelebt zu haben“, schließt Dominik Münstermann das Gespräch: „Jetzt nehmen wir im Training aber erstmal die nächsten Monate und 6,5 km in Angriff“, schmunzelt er.



WENN AUS VERBINDUNG  
VERTRAUEN WIRD...



**münstermann**  
Dokumente mit System.

# WARM

# UP

**EIN RICHTIGES WARM-UP VOR EINEM WETTBEWERB IST ENTSCHEIDEND, UM VERLETZUNGEN ZU VERMEIDEN UND DIE LEISTUNG ZU OPTIMIEREN.**

## 1. Allgemeines Aufwärmen

**Ziel: Den Kreislauf anregen und die Körpertemperatur erhöhen.**

**Leichtes Joggen:** Beginne mit 5-10 Minuten leichtem Joggen. Dies bringt deinen Kreislauf in Schwung und bereitet die Muskulatur auf die folgende Belastung vor.

**Springen auf der Stelle:** Alternativ kannst du auf der Stelle hüpfen oder Seilspringen, um den Puls zu erhöhen.

## 2. Dynamisches Dehnen

**Ziel: Die Muskeln und Gelenke mobilisieren und die Beweglichkeit verbessern.**

**Beinpendeln:** Stehe aufrecht und schwinde ein Bein vor und zurück, dann seitlich. Wechsel die Beine nach etwa 10-15 Wiederholungen.

**Knieheben:** Laufe auf der Stelle und ziehe dabei die Knie abwechselnd so hoch wie möglich an.

**Fersen an den Po:** Laufe auf der Stelle und versuche, die Fersen an den Po zu ziehen.

**Ausfallschritte mit Drehung:** Mache einen Ausfallschritt nach vorne und drehe den Oberkörper zur Seite des vorderen Beins. Wechsle die Beine nach jedem Schritt.

**Hüftkreisen:** Stelle dich hüftbreit hin und kreise die Hüften in beide Richtungen.

## 3. Spezifisches Aufwärmen

**Ziel: Die Muskulatur gezielt auf die Laufbewegung vorbereiten.**

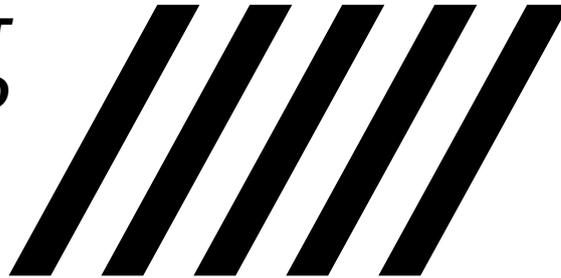
**Lauftechnik-Übungen:** Skipping: Schnelles Heben der Knie bei kurzen Bodenkontakten.

**Anfersen:** Schnelles Anfersen bei kurzen Boden-





**LANGEN LAUF IST  
U VERMEIDEN UND**



kontakten.

**Seitwärtslaufen:** Laufe seitwärts mit kleinen, schnellen Schritten.

**Steigerungsläufe:** Laufe 2-3 Mal etwa 50-100 Meter und steigere dabei schrittweise das Tempo. Beginne langsam und erhöhe die Geschwindigkeit bis fast zum Renntempo.

#### **4. Mentale Vorbereitung**

**Ziel: Sich mental auf den Lauf fokussieren.**

**Visualisierung:** Stelle dir vor, wie du den Lauf erfolgreich absolvierst, besonders wichtige Etappen und das Ziel. **Atmung:** Fokussiere dich auf tiefe, gleichmäßige Atemzüge, um den Körper zu beruhigen und auf den Lauf einzustimmen.

#### **Wichtige Hinweise**

**Hydratation:** Stelle sicher, dass du ausreichend hydriert bist, bevor du mit dem Lauf beginnst. **Individuelle Anpassungen:** Passe das Aufwärmprogramm an deine individuellen Bedürfnisse und die Außentemperaturen an. Bei kälterem Wetter kann ein längeres Aufwärmen sinnvoll sein.

Ein richtiges Warm-up verbessert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern hilft auch, Verletzungen vorzubeugen und die allgemeine Laufqualität zu steigern.

**Viel Erfolg bei deinem Lauf!**

# MOTIVATION

**BEIM JOGGEN ZU ERREICHEN KANN EINE ECHTE HERAUSFORDERUNG SEIN, ABER ES GIBT EINIGE BEWÄHRTE METHODEN, UM SICH SELBST ANZUSPORNEN UND AM BALL ZU BLEIBEN.**



**Setze klare Ziele:** Definiere klare und realistische Ziele für dein Jogging-Programm. Ob es darum geht, eine bestimmte Distanz zu erreichen, deine Laufgeschwindigkeit zu verbessern oder regelmäßig zu trainieren, klare Ziele helfen dir, fokussiert zu bleiben.

**Belohne dich:** Belohne dich selbst für deine Fortschritte beim Joggen. Das kann eine kleine Belohnung nach jedem erfolgreichen Lauf sein oder auch größere Belohnungen für das Erreichen von Meilensteinen. Das Gefühl, sich selbst zu belohnen, kann eine starke Motivation sein, weiterzumachen.

**Finde einen Laufpartner:** Suche dir einen Laufpartner oder eine Laufgruppe, um gemeinsam zu trainieren. Die gegenseitige Unterstützung und Motivation kann einen großen Unterschied machen und es macht einfach mehr Spaß, gemeinsam zu laufen.

**Variiere deine Strecken und Routinen:** Vermeide Langeweile, indem du deine Laufstrecken und Trainingsroutinen variierst. Erkunde neue Wege, Laufstrecken und Gelände, um das Joggen interessant zu halten und neue Herausforderungen zu finden.

**Musik und Podcasts:** Erstelle eine Playlist mit motivierender Musik oder höre inspirierende Podcasts während des Joggens. Die richtige Musik kann dir einen Energieschub geben und dich dazu motivieren, schneller und weiter zu laufen.

**Visualisiere deine Ziele:** Visualisiere deine Ziele und stelle dir lebhaft vor, wie es sich anfühlt, sie zu erreichen. Visualisierungstechniken können dir helfen, motiviert zu bleiben und den Fokus auf deine Ziele zu behalten.

**Feiere deine Erfolge:** Feiere jeden Erfolg, egal wie klein er auch sein mag. Jeder gelaufene Kilometer ist ein Schritt in die richtige Richtung und verdient Anerkennung. Mach dir bewusst, was du bereits erreicht hast und sei stolz auf deine Fortschritte.

**Halte ein Trainingstagebuch:** Führe ein Trainingstagebuch, um deine Fortschritte zu verfolgen und deine Motivation zu steigern. Das Aufzeichnen von Trainingszeiten, Strecken und persönlichen Bestleistungen kann dir helfen, deine Ziele im Auge zu behalten und dich weiterhin zu motivieren.

**Denke positiv:** Bleibe positiv und konzentriere dich auf die positiven Aspekte des Joggens. Denke daran, wie gut es dir tut, dich zu bewegen, und wie sehr du dich nach einem erfolgreichen Lauf fühlst. Eine positive Einstellung kann einen großen Unterschied machen.

**Erinnere dich an dein "Warum":** Erinnere dich immer daran, warum du mit dem Joggen begonnen hast und was dich dazu motiviert hat, weiterzumachen. Ob es um die Verbesserung deiner Gesundheit, die Bewältigung von Stress oder das Erreichen persönlicher Ziele geht, halte dein "Warum" im Gedächtnis und lass es dich antreiben, auch wenn es mal schwerfällt.





***„Laufen ist mehr als nur ein Sport.  
Es ist eine Lebensmetapher: Es geht darum,  
die Herausforderungen des Lebens mit  
Entschlossenheit und Ausdauer  
zu meistern.“***



# LAUFEN MIT FREUDE

Schuhe an, Sportklamotten übergeworfen und direkt vor der eigenen Haustür kann es losgehen.

Der Laufsport ist im Prinzip die einfachste sportliche Betätigung. Es bedarf keiner großen Ausrüstung, keinen Toren, Sportplätzen oder Bällen. Sicherlich gibt es die „Kilometerschrubber“, die es bevorzugen auf der Tartanbahn ihre Runden zu absolvieren, aber das Schöne am Laufen ist ja, dass es zwar einfach zu bewerkstelligen ist, aber jeder es nach seinem Geschmack betreiben kann.

Es kann allein oder in der Gruppe gejoggt werden. Es kann ein gezieltes Training gemacht oder nur locker durch Wald und Wiesen getrabt werden. Mancher liebt den morgendlichen Lauf zum Tag des Starts, andere sind eher nach Feierabend aktiv. Egal wie, wo und er läuft, für den Hobbysportler ist am wichtigsten, dass er mit Freude läuft. Sicherlich muss so manches Mal der innere Schweinehund überwunden werden, aber generell stellt sich beim schnell ein gutes Gefühl ein.

Jeder sollte es nach seinem Geschmack machen, ob es mit der eigenen Playlist am Ohr ist oder ohne musikalische Untermalung, schnell werden unterwegs die Sorgen des Alltags abgeworfen. Der eine ist lieber in der Gruppe gesellig unterwegs, der andere genießt es allein in Wald und Flur zu sein und dabei vollkommen abzuschalten. Wenige erreichen regelmäßig eine hohe Zahl an gelaufenen Kilometern.

Ihnen ist keine Distanz zu lang. Viele schaffen nur wenige Läufe im Monat. Einige haben ihr Training auf einen Wettkampf im Jahr ausgelegt. Oft laufen

Sportler aus anderen Disziplinen, um über eine gute Grundfitness zu verfügen.

Die Motivation sich die Schuhe anzuziehen und auf die Strecke zu gehen, sind also sehr vielfältig. Ein bisschen Vorbereitung sollte es aber geben. Bei der Wahl des Schuhs beispielsweise können Fehler passieren. Wer nach dem ersten Training zum Einstieg neben einem Muskelkater dicke Blasen hat, der dürfte es sich genau überlegen, ob er mit den Schuhen nochmal startet. Eine gute Beratung beim Fachhändler hilft unnötige Schuhprobleme gar nicht erst aufkommen zu lassen. Wer sich unsicher ist, sollte eventuell einen Check beim Hausarzt machen, welche Belastungen möglich sind.

Wichtig ist es, immer die Freude zu behalten, auch wenn das Training manchmal qualvoll erscheint. Der hessische Ernährungsberater Oliver Haas, der sich vom „Couch-Potato“ zum Marathonläufer entwickelte, hatte das große Disziplin die rund 42 Kilometer unter vier Stunden zu absolvieren. Die Freude ist seinem Instagram-Post nach dem Erreichen seines Ziels nach dem Gutenberg-Marathon in Mainz zu entnehmen: „Danke, Danke, Danke, dass ich diesen Moment erleben durfte.“ Er schreibt weiter: „Ich bin stolz auf mich, dieses für mich (für andere sind unter 4 keine große Sache..) unfassbare Ziel erreicht zu haben. Und das solltest du auch, wenn du etwas erreicht hast, auf das du 16 Wochen hingearbeitet hast.“ Vielleicht haben Sie ja auch ein Ziel für den Firmenlauf, sei es eine persönliche Bestzeit oder die bunteste Kostümierung. Egal, was sie sich Vornehmen, der Spaß sollte im Vordergrund stehen. Sicherlich ist der Spaßfaktor noch höher, wenn dabei vorher angesetztes Ziel erreicht wurde.

44. SPARKASSEN



# SILVESTERLAUF

VON WERL NACH SOEST

DEUTSCHLANDS GRÖSSTER SILVESTERLAUF



SAVE THE DATE!

# 31.12.2025

[www.silvesterlauf.com](http://www.silvesterlauf.com)



# TEILNEHMENDE FIRMEN

accodo projekt GmbH	Elisabeth Klinik
Alexianer Klinikum-Hochsauerland	Fachhochschule Südwestfalen
Alfons Rüschenbaum GmbH	Fachkrankenhaus Kloster Grafschaft
Althoff Industrie- und Verwaltungsbau GmbH	FALKE KGaA
AM GmbH	FB Ketten GmbH
Arbeiterwohlfahrt Hochsauerland/Soest	Feldhaus Bauunternehmung GmbH & Co. KG
Arnsberger Bund GmbH	Figgen & Steinberg GmbH & Co. KG
Assheuer & Pott GmbH & Co. KG	Fitnessclub Eslohe
Autohaus Ewald Göttgens GmbH	Franz Miederhoff GmbH & Co. KG
AWO Kita & FZ Kleine Wolke	Fraunhofer IME
AWO Kita Mobile	Freiwillige Feuerwehr Meschede
Bauking Südwestfalen GmbH	GEBRO HERWIG Haustechnik GmbH
Baust Beckmann Holzbetriebe	GEFU
Bauunternehmung Burmann GmbH	Gemeinde Eslohe (Sauerland)
Bergdorf LiebesGrün	Gemeindeverband Mitte im Erzbistum Paderborn
Bildungsakademie Hochsauerland	GlobRailer
Brauerei C. & A. Veltins GmbH & Co. KG	gpe-projekt e.K.
Briloner Leuchten GmbH & Co. KG	GreenTeam Reik Uhlemann GmbH
Brumberg Leuchten GmbH & Co. KG	Gymnasium der Stadt Meschede
Caritas Verband Arnsberg-Sundern e.V.	Handwerkskammer Südwestfalen
Caritasverband Meschede e.V.	Hauschke + Heimes GmbH & Co. KG
Chemisches & Veterinäruntersuchungsamt Westfalen	Heco Naturstein GmbH
DB Regio AG NRW	Hochsauerlandkreis
Dental-Technik Hamm	Hochsauerlandwasser GmbH
Die SauerlandHebammen	Howmet Aerospace TITAL GmbH
Dr. Deppenkemper Steuerberatungsgesellschaft mbH	HSK und Schulte Duschkabinenbau
DRK Ortsverein Meschede/Eslohe	HST Systemtechnik GmbH & Co. KG
DRK Soziale Dienste Meschede	Hubert Büenfeld GmbH
Droste Schulte-Sprenger Schmidt Steuerberater Wirtschaftsprüfer	IHK Arnsberg Hellweg
EGGER Holzwerkstoffe Brilon GmbH & Co. KG	Ingenieurbüro für Bauwesen Schmidt GmbH
	Interprint GmbH

# TEILNEHMENDE FIRMEN

ITH GmbH & Co. KG	Schrichten GmbH Kunststoff-Technik
Johannesbad Kliniken Fredeburg GmbH	Seniorenzentrum Blickpunkt
Julius Cronenberg oH	SEVERIN Elektrogeräte GmbH
Juma-Logistik	SI Werbeform
KettenWulf Betriebs GmbH	Siepmann-Werke GmbH & Co. KG
Klinik Brilon Wald	SKS Metaplast Scheffer-Klute GmbH
Klute Garten- und Landschaftsbau GmbH & Co. KG	Sozialwerk St. Georg
Kombiplan GmbH & Co. KG	Sparkasse Mitten im Sauerland
Kreis- und Hochschulstadt Meschede	Speckenheuer Maschinen- und Apparatebau GmbH
Kreispolizeibehörde Hochsauerlandkreis	Stadt Schmallenberg
Kreissportbund HSK e.V.	Stadt Sundern (Sauerland)
KSM Kunststofftechnik Meschede GmbH & Co.KG	Städtisches Gymnasium Schmallenberg
Landesbetrieb Straßenbau NRW	sweco GmbH
Landesbetrieb Wald und Holz NRW	THELEICO Schleiftechnik GmbH & Co.KG
Landwirtschaftskammer NRW	Tillmann Wellpappe
Lübke und Vogt GmbH & Co. KG	Tillmann-Gehrke & Partner GmbH
LWL Klinikum Marsberg	transfluid Maschinenbau GmbH
M.Busch GmbH & Co. KG	TSV RW Wenholthausen
Martinrea Honsel Germany GmbH	Volksbank Sauerland eG
Menke Gebäudeservice GmbH & Co. KG	Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge
Meschederbündnis für Demokratie und Solidarität e.V.	Wald und Holz NRW
Meyer-Tochtrop Bauunternehmen GmbH	Warsteiner Brauerei
Möller GmbH & Co. KG	Welcome Hotel Meschede
Olsberg GmbH	Werner Langer GmbH & Co. KG
Ortmann & Partner mbB Steuerberatungsgesellschaft	Wilhelm Modersohn GmbH & Co. KG
Physiotherapie am Hennepark	WIR-KITAS gem. GmbH
Pieper Holz GmbH	WISAG Gebäude- und Industrieservice Westfalen GmbH & Co. KG
Pletzinger Haustechnik GmbH	Wrede GmbH Softwarekonzepte
Pollmeier Maschinenbau	Y Social Media GmbH
Salmen Fels-, Ingenieur- und Spezialtiefbau GmbH	
Sauer & Sommer GmbH	

# IMPRESSIONEN 2024







# Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle  
verbindet,

engagieren wir uns ganz besonders  
in diesem Bereich. Ob alt oder jung,  
Hobby- oder Leistungssportler oder  
Leistungssportlerin, Menschen mit  
oder ohne Behinderung: Wir bringen  
mehr Bewegung in unsere Gesell-  
schaft.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Mitten im Sauerland