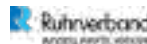


14. SPARKASSEN FIRMENLAUF SOEST 2026

DAS LAUFMAGAZIN



01.07.2026
SEEPARK, MÖHNESEE



GÖTTGENS

WE ARE FAMILY



www.goettgens.de

VOLVO

Der neue Volvo EX60 ab 499 € mtl.* im Gewerbeleasing



- ✓ bis zu 790 km Reichweite
- ✓ Ladevorgang: von 10 auf 80 % in ca. 18 Min.
- ✓ in 3.9 Sek. von 0 auf 100 km/h
- ✓ 2,4 t Anhängerlast

GÖTTGENS
WE ARE FAMILY

Volvo EX60 P10 AWD Electric 375 KW (509 PS) Stromverbrauch 15,7 kWh/100 km; Elektrische Reichweite: bis zu 790 km; CO2-Emission: 0 g/km; CO2-Klasse: A

3 AUTOHÄUSER

**1 GEBRAUCHTWAGEN
AUTOARENA**

**350 VERFÜGBARE
FAHRZEUGE**

**WERKSTATTSERVICE
ALLER MARKEN**

85 MITARBEITER



VOLVO Autohaus
Werler Landstraße 24
59494 Soest
Tel. 02921 67222-0

SEAT, CUPRA, SUZUKI, MG Autohaus
Schüttweg 1
59494 Soest
Tel. 02921 36104-0

HYUNDAI Autohaus
Werler Landstraße 34
59494 Soest
Tel. 02921 36927-0



DEINE ROUTE

DURCH'S MAGAZIN

:anlauf
dein ziel. dein lauf. dein event

HERAUSGEBER/IMPRESSUM

Anlauf GmbH

Büro Möhnesee

Seeufer Str. 13
59519 Möhnesee, Deutschland
+49 2921 5995325
info@anlauf.gmbh

ANZEIGEN

Nülifer Tuncer

GRAFIK LAYOUT

Alissa Quade

- 07.** Grußwort Peter Königkamp, Sparkasse Hellweg-Lippe
- 08.** Grußwort Heinrich Frieling, Landrat Kreis Soest
- 10.** Alles im Überblick
- 14.** Q&A zum Lauf
- 17.** Virtual Run
- 18.** Das Läuferlager: Findet euren Team-Meeting-Point
- 21.** Einweihung der Photovoltaikanlage
- 22.** Die Laufstrecke
- 23.** Die wichtigsten Tipps für den richtigen Laufschuh
- 24.** 14 Jahre Sparkassen-Firmenlauf
- 26.** Stark für die Strecke
- 28.** Firmenlauf Bingo
- 30.** Passende Methoden zur eigenen Motivation
- 34.** Teilnehmende Firmen
- 40.** 50 Jahre Bewegung: Münstermann
- 42.** Impressionen 2025
- 48.** Unternehmen rund um den See
- 52.** Fußball-Dartturnier 2027
- 55.** Folge uns auf Instagram

An aerial photograph of a large outdoor event, likely a triathlon or marathon, taking place on a grassy field. Numerous people are seen running or walking across the field. Several large, dark-colored tents are set up, and a small boat is visible in a shallow water area. The background shows some buildings and trees. The text is overlaid on the top half of the image.

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM 14. SPARKAS IM KREIS SOEST

WIR WÜNSCHEN VIEL FREUDE, SPAß UND ERFOLG!

KOMMEN SEN-FIRMENLAUF







GRÜßWORT

SPARKASSE HELLWEG-LIPPE

Liebe Läuferinnen und Läufer,
liebe Unternehmen,
liebe Zuschauerinnen und Zuschauer,

herzlich willkommen zu einem Highlight im Kreis Soest - dem Sparkassen-Firmenlauf!

Seit vielen Jahren verbindet dieser Lauf Unternehmen aus der gesamten Region rund um den Möhnesee. Dabei steht nicht der reine Wettkampf im Vordergrund, sondern das gemeinsame Erlebnis: Teamgeist, Zusammenhalt und Freude am Sport.

Am 1. Juli 2026 starten 5.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die 6,5 km-Runde um den Möhnesee. Wir freuen uns, dass Sie wieder dabei sind und das besondere Flair dieses Events mit uns teilen.

Im Namen der Sparkasse Hellweg-Lippe wünschen wir Ihnen viel Spaß, inspirierende Momente und unvergessliche Stunden beim 14. Sparkassen-Firmenlauf am Möhnesee.

Mit sportlichen Grüßen

**IHRE SPARKASSE
HELLWEG-LIPPE**



GRÜßWORT

HEINRICH FRIELING

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
liebes Veranstalterteam mit allen Helferinnen und Helfern,
liebe Laufsportbegeisterte,

die Erfolgsgeschichte des Sparkassen-Firmenlaufs schreibt auch in diesem Jahr ein neues Kapitel: Sage und schreibe 5.500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus rund 250 Firmen gehen heute an den Start. Zur inzwischen 14. Auflage dieser großartigen Veranstaltung am schönen Möhnesee darf ich Sie herzlich willkommen heißen.

Der Firmenlauf ist ein ganz besonderes Sportereignis. Hier geht es nicht nur um persönliche Bestzeiten, sondern vor allem darum, gemeinsam aktiv zu sein und die pure Freude an der Bewegung zu erleben.

Die Landschaft rund um den Möhnesee und die attraktive Streckenführung bieten die ideale Kulisse für ein unvergessliches Lauf- und Naturerlebnis. Abgerundet wird die Veranstaltung durch ein kurzweiliges Rahmenprogramm und natürlich auch wieder zahlreiche begeisterte Zuschauer – so wird dieser Tag für alle Beteiligten zu einer Sportveranstaltung mit echtem Volksfestcharakter.

Das Gemeinschaftserlebnis steht dabei absolut im Vordergrund: Von der Nachwuchskraft bis zum Chef, vom Mini-Team bis zur großen Unternehmensmannschaft – alle sind mit Herzblut und Elan dabei! Die gemeinsame Vorbereitung und Teilnahme verbessern nicht nur die eigene körperliche und mentale Fitness, sondern stärken vor allem die Verbundenheit und den Teamgeist im Kreis der Kolleginnen und Kollegen. Ein gemeinsames Ziel vor Augen zu haben – das hilft im Sport wie im Beruf!

Mein herzlicher Dank gilt allen Organisatoren, den engagierten Sponsoren und den unzähligen Helferinnen und Helfern, die dieses großartige Sportereignis auch in diesem Jahr wieder möglich gemacht haben. Ohne Ihr Engagement wäre all dies nicht denkbar!

Ich wünsche Ihnen allen eine erfolgreiche Teilnahme. Genießen Sie den Lauf, lassen Sie die wunderschöne Landschaft und die ausgelassene Atmosphäre auf sich wirken – und kommen Sie wohlbehalten ins Ziel!



Ihr

HEINRICH FRIELING
Landrat Kreis Soest





ALLES IM ÜBERBLICK

DAS ERWARTET EUCH BEIM SPARKASSEN-FIRMENLAUF SOEST

DER EVENTTAG

17:00-19:00 Uhr

Anreise, Nachmeldungen und Kauf von Läufer-Euros am Info-Point

ab 18:00 Uhr

Beginn des Rahmenprogramms & Moderation

18:30 Uhr

Warm-Up vor der Bühne

19:00 Uhr

START des Firmenlaufs

ca. 20:15 Uhr

Zieleinlauf der letzten Läufer*innen

20:30 Uhr

Siegerehrung auf der Seebühne

ca. 21:00 Uhr

After-Run-Party

22:00 Uhr

Offizielles Ende der Veranstaltung



GETRÄNKE & SPEISEN

Freut euch auf Köstlichkeiten vom Grill, frische Pizza und weitere leckere Speisen. Auch Getränke unserer Partner stehen vor Ort für euch bereit.

LÄUFER-EURO

Die Läufer-Euros können für alle Speisen und Getränke im Start- und Zielbereich eingelöst werden. Von vegetarischen Leckereien bis zu Klassikern wie Currywurst und Pommes – auch bei den Getränken ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Die Läufer-Euros können direkt bei der Firmenanmeldung oder per Mail an **marion@risse.events** mitbestellt werden. Am Veranstaltungstag liegen sie am Infozelt zur Abholung bereit. Die Abrechnung erfolgt bequem auf Rechnung.

1 Läufer-Euro = 3,50 €

FINISHER-GETRÄNKE

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

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-soest.de** anschauen und herunterladen.

FINISHER-SHIRT NEU

Jedes große Laufevent hat ein individuelles Finisher-SHIRT. Jetzt auch das größte Firmen-event in unserer Region: Der Sparkassen-Firmenlauf für den Kreis Soest.



Mehr Infos zum Lauf auf unserer Website:
www.firmenlauf-soest.de

FREI- ZEIT



Sportparadiese und Oasen
der Erholung in einem der
größten Ballungsräume
Europas: Das sind die
Seen des Ruhrverbands.

Foto: Simone Beul

MACH, WAS WIRKLICH ZÄHLT.



Supporte uns als

SOLDAT/IN

Air Battle Management Service (m/w/d)

beispielsweise in Erndtebrück



Alles zum Job unter:
bundeswehrkarriere.de



BUNDESWEHR



URKUNDEN

Urkunden für die Teilnehmenden und für das gesamte Team können heruntergeladen werden unter:
www.firmenlauf-soest.de



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 offizielle Zeitnahme findet nicht statt. Beim Spar-kassen-Firmenlauf stehen nicht Bestzeiten im Vordergrund, sondern die Teams mit der größten Motivation.



WERTUNGEN

Firmenwertung

Hier nehmen alle Unternehmen, Behörden und Einrichtungen teil. Relevant ist der %-Anteil der Mitarbeitenden, die teilnehmen. Wir werten euch innerhalb der 5 Kategorien der Mitarbeiterzahl ein:

- von 10 bis 50
- von 51 bis 200
- von 201 bis 500
- von 501 bis 1.000
- über 1.000

Einzelwertung

Wir möchten besondere Leistungen würdigen und die drei schnellsten Läuferinnen und die drei schnellsten Läufer hervorheben.

GEMEINSAM LAUFEN, ERLEBEN & FEIERN

Jedes Jahr kommen rund 5.000 Laufbegeisterte aus über 280 Unternehmen am Möhnesee zusammen und bilden eine starke, motivierte Gemeinschaft. Auf der 6,5 km langen Strecke durch die beeindruckende Landschaft rund um den See erleben Läufer*innen und Walker*innen ein besonderes Event. Hier wird nicht nur gemeinsam gelaufen, sondern auch gemeinsam gefeiert.



Q&A ZUM LAUF

FRAGEN? HIER BEKOMMST DU ALLE ANTWORTEN

WIE LANG IST DIE STRECKE?

Die Länge der zu laufenden Strecke ist bewusst auf ca. 6,5 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.

WARUM WIRD AN EINEM MITTWOCH UND NICHT AM WOCHENENDE GELAUFEN?

Ganz einfach: Hauptgrund ist der gemeinsame Lauf mit Mitarbeitenden und Kollegen/innen. 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. Das abschließende Verweilen auf der After-Run-Party gibt dem Abend einen schönen Abschluss.

WOHER BEKOMME ICH MEINE STARTUNTERLAGEN?

Die Startunterlagen werden nicht mit der Post versendet, es wird den Teamleadern per E-Mail mitgeteilt, an welchem Datum Sie ihre Startunterlagen im Hyundai Autohaus Benjamin Göttgens abholen können. Beim Sparkassen-Firmenlauf im Kreis Soest gibt es keine Nachmeldungen und auch keine Ersatz Startnummern, bitte vergesst Eure Startnummern nicht im Büro oder zu Hause in der Schublade. Der Kauf von Läufer-Euros für Speisen und Getränke sind vor Ort bar oder per EC-Karte möglich.

WERDEN BEIM SPARKASSEN-FIRMENLAUF PREISE VERGEBEN?

Ob Teamleistung, sportliche Performance oder kreative Outfits – beim Sparkassen-Firmenlauf gibt es Pokale für besondere Leistungen. Und natürlich gilt: Wer durchs Ziel läuft, nimmt eine Finisher-Medaille mit nach Hause.

GIBT ES SANITÄRANLAGEN UND UMKLEIDEN?

Erfahrungsgemäß erscheinen viele Teilnehmende bereits in Sportkleidung. Auf dem Veranstaltungsgelände stehen keine Duschen zur Verfügung. Toiletten sind in ausreichender Anzahl auf dem Eventgelände vorhanden.





RISSE & Co. GmbH
HOCHLEISTUNG IN SPRITZGUSS

HOCHLEISTUNG GEMEINSAM FORMEN

**Ihr Spritzgusspezialist
aus dem Sauerland.**

Wir bieten umfassende Projektunterstützung in allen Bereichen der Wertschöpfungskette: **Von der Idee bis zum fertigen Produkt!**



**KOMM INS
#TEAMRISSE**

Alle offenen Stellen unter
www.risse-warstein.de/karriere





**DU BIST NICHT IRGENDWER.
TRAINIER NICHT IRGENDWO.**

Werler Landstraße 2 | 59494 Soest

*Schau Dir unser
Studio an.*



Vereinbare
noch heute ein
kostenloses
Probetraining!

VIRTUAL RUN

SO FUNKTIONIERT DEIN VIRTUELLER LAUF BEIM SPARKASSEN-FIRMENLAUF SOEST

1

VORBEREITUNG | Du trainierst wie gewohnt und bekommst deine Startunterlagen inkl. Startnummer per Post zugeschickt oder von deinen Teamlead übergeben

2

DER LAUF | Du läufst oder walkst deine gewählte Distanz zwischen dem 20. Juni und 01. Juli auf einer Strecke deiner Wahl und zeichnest sie mit Fitness-App oder Sportuhr auf

3

ERGEBNIS HOCHLADEN | Nach dem Lauf sendest du deine Zeit mit Bildnachweis (Screenshot) per E-Mail an **info@anlauf.gmbh**

4

FEIER DEINEN ERFOLG | Lade deine Urkunde herunter, und teile Sie mit deinen Kolleg*innen. Die Finisher-Medaille bekommst du von deinem Team-Lead übergeben

TEILNAHMEBEDINGUNGEN UND STARTGEBÜHREN

Jeder kann mitmachen – Läufer oder Walker, allein oder im Team. Die Startgebühr beträgt 10,00 € pro Teilnehmer*in (zzgl. 19 % MwSt.).

ANMELDUNG

Dein Team-Lead meldet alle Läufer online an. Dabei kann er auswählen ob Du virtuell oder vor Ort mitläufst. Nach der Anmeldung erhält Ihr alle Informationen sowie einen Link zum Hochladen deines Ergebnisses.

DAS LÄUFERLAGER

SCHAFFT EUCH EINEN ÜBERBLICK UND FINDET EUREN TEAM-MEETING-POINT



1. Magna Casting Soest GmbH
2. Lehde GmbH
3. Ohrmann Möhnesee
4. PIEL Die Technische Großhandlung GmbH
5. Jobcenter AHA Kreis Soest
6. Cosack GmbH & Co. KG
7. Legrand GmbH
8. Ingenieurgesellschaft Patzke GmbH
9. Verein für Kinder- und Jugendhilfe Arnsberg e.V.
10. INOTEC Sicherheitstechnik GmbH
11. Müthing GmbH & Co. KG Soest
12. HEICO Umformtechnik GmbH
13. Aldente GmbH
14. Kuchenmeister
15. Standard-Metallwerke GmbH
16. Westnetz GmbH
17. Meta Regalbau
18. Warsteiner
19. Ewert Zahntechnik & Service GmbH
20. Bübchen-Werk Ewald Hermes Pharmazeutische Fabrik GmbH
21. HAI Extrusion Germany GmbH
22. Auvictum Holding GmbH
23. Volkmann
24. Eva Lenz Steuerberatung
25. Schulte Strathaus GmbH & Co. KG
26. Stadtwerke Soest GmbH
27. TILLMANN + WEICH GmbH Wirtschaftsberatungs- und Steuerberatungsgesellschaft
28. Gemeinde Anröchte
29. ALSO
30. TARGA GmbH
31. Sparkasse Hellweg-Lippe
32. Sparkasse Hellweg-Lippe
33. HEADFOUND GmbH
34. HEADFOUND GmbH
35. HEADFOUND GmbH
36. HEADFOUND GmbH
37. AI Fitness
38. Münstermann
39. Münstermann
40. ALDI SE & Co.KG
41. ALDI SE & Co.KG
42. ALDI SE & Co.KG
43. Infineon Technologies AG
44. Infineon Technologies AG
45. Schröder Folienfabrik & Verpackung GmbH & Co. KG
46. imperial-Werke oHG
47. Hans Stahl GmbH & Co. KG
48. COMED GmbH
49. LWL-Gesundheitseinrichtungen Kreis Soest
50. Gemeinde Bad Sassendorf
51. Knauf Interfer Aluminium GmbH
52. sozialwerk sauerland GmbH
53. Delta Energy Systems (Germany) GmbH
54. Delta Energy Systems (Germany) GmbH
55. Stadt Soest
56. Cirex GmbH
57. IMI Hydronic Engineering Deutschland GmbH
58. Stadtwerke Werl GmbH
59. Aagon GmbH
60. Lucky Bike Meschede
61. PhysioWerk Soest
62. Hellweg Radio
63. Bezirksregierung Arnsberg
64. SBS BatterieSystem GmbH
65. Gemeinschaftspraxis für Physiotherapie GbR
66. GONICUS GmbH
67. ASZ GmbH & Co. KG
68. ASZ GmbH & Co. KG
69. Kreispolizeibehörde Soest
70. Caritasverband für den Kreis Soest e.V.
71. Caritasverband für den Kreis Soest e.V.
72. Caritasverband für den Kreis Soest e.V.
73. WWP Weckerle Wilms Partner GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft Steuerberatungsgesellschaft
74. WWP Weckerle Wilms Partner GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft Steuerberatungsgesellschaft
75. A&D Apotheken OHG
76. JUNG Gummitechnik GmbH
77. Entsorgungswirtschaft Soest GmbH
78. Wallfahrtsstadt Werl
79. Westfälisch-Lippischer Landwirtschaftsverband e.V.
80. WEBER Verpackungen GmbH & Co. KG
81. Volksbank Hellweg eG
82. KGH Customs Services GmbH
83. Kreis Soest
84. Kreis Soest
85. SCHMITZ medical GmbH
86. Qualitäts- und UnterstützungsAgentur - Landesinstitut für Schule
87. Eaton, CEAG Notlichtsysteme GmbH
88. Eaton, CEAG Notlichtsysteme GmbH
89. HALtronic GmbH
90. URBANOVA.group Verwaltungs-GmbH
91. Walter Hillebrand GmbH & Co. KG Galvanotechnik
92. ANRIN GmbH
93. Sebastian du Mont
94. Gemeinde Wickede (Ruhr)
95. Gemeinde Wickede (Ruhr)
96. Sozialdienst kath. Frauen e.V. Hochsauerland
97. AEG Power Solutions
98. Risse & Co. GmbH
99. FORVIA HELLA
100. Gemeinde Möhnesee
101. Ruhrverband
102. Wickeder Profile Walzwerk GmbH
103. Maschinen + Technik Vogt GmbH
104. Westfälisches Gesundheitszentrum Holding GmbH
105. Westfälisches Gesundheitszentrum Holding GmbH
106. FAVORIT Haus- Vertriebs GmbH
107. Franz Brinkmann GmbH
108. Sarpi Entsorgung GmbH
109. radiox eGbR
110. Nidec DESCH Antriebstechnik GmbH & Co. KG



**Stadtwerke
Soest**

**Das
Dach kann
mehr!**

Sei Selbst Versorger!

Grüner Strom vom eigenen Dach
schont das Konto und die Umwelt.

stadtwerke-soest.de/solar



GEMEINSAM ZUKUNFT GESTALTEN

Der Firmenlauf Soest steht nicht nur für Bewegung, Teamgeist und Gemeinschaft, sondern zunehmend auch für gelebte **Nachhaltigkeit in der Region**. Gemeinsam mit den Stadtwerken Soest und der ANLAUF GmbH entsteht zugunsten des SVW Soest eine neue Photovoltaikanlage, die durch freiwillige CO₂-Ausgleichsbeiträge der Sponsoren des Firmenlaufs finanziert wird.

Die Idee dahinter ist ebenso einfach wie wirkungsvoll: **Wer gemeinsam läuft, kann auch gemeinsam Verantwortung übernehmen**. Zahlreiche teilnehmende Unternehmen leisten daher freiwillige Beiträge, die unmittelbar in dieses nachhaltige Projekt fließen. Die Umsetzung und technische Betreuung der Anlage übernehmen die Stadtwerke Soest. Langfristig profitiert davon insbesondere der SVW Soest – durch spürbar sinkende Energiekosten und eine zukunftsfähige, nachhaltige Stromversorgung.

Gleichzeitig verfolgt der Veranstalter das langfristige Ziel, den Firmenlauf Soest Schritt für Schritt möglichst **CO₂-neutral** auszurichten und den ökologischen Fußabdruck der Veranstaltung konsequent zu reduzieren. Die neue Photovoltaikanlage ist dabei ein weiterer wichtiger Baustein auf diesem Weg. Bereits in den vergangenen Jahren wurden erste nachhaltige Maßnahmen umgesetzt: So wurde im Finisherbereich auf Kunststoffbecher verzichtet, ebenso wie auf die Produktion kunststoffhaltiger Kleiderbeutel.

Damit ist der Firmenlauf Soest weit mehr als nur ein sportliches Event am Möhnesee. Er schafft einen echten Mehrwert für die Region und investiert direkt in die **Zukunft des Vereinslebens** – ökologisch, wirtschaftlich und gemeinschaftlich.

Ein besonderer Höhepunkt folgt mit der offiziellen **Einweihung der Anlage am 1. August 2026**. An diesem Tag trifft die Politik und Verwaltung der Stadt Soest in einem besonderen Eventspiel auf eine Sponsorenmannschaft des Firmenlaufs. Sport, Gemeinschaft und Nachhaltigkeit verbinden sich dabei auf besondere Weise – ganz im Sinne des Firmenlaufs Soest.

Und auch nach dem Schlusspfiff steht das Miteinander im Mittelpunkt: In der sprichwörtlichen „dritten Halbzeit“ kommen alle Beteiligten zusammen, um neue Ideen für die Zukunft zu entwickeln, den Firmenlauf gemeinsam Revue passieren zu lassen und Impulse für weitere Verbesserungen festzuhalten.

OFFIZIELLE EINWEIHUNG

Was?

Hiermit laden wir Sie herzlich zur Einweihung der Photovoltaikanlage ein. Freuen Sie sich auf ein besonderes Eventspiel zwischen der Stadt Soest und einer Sponsorenmannschaft.

Wann?

01. August 2026

Wo?

Jahnstadion,
Dasselwall 3, 59494 Soest



Verpassen Sie keine Neuigkeiten mehr und folgen Sie dem SVW Soest auf Instagram

DIE LAUFSTRECKE

6,5 KILOMETER FÜR TEAMGEIST UND MOTIVATION



Die 6,5 KM-Strecke führt durch die wunderschöne Landschaft rund um den See und bietet Läuferinnen und Läufern eine einzigartige Kulisse. Läufer*innen, und Walker*innen kommen an den Seetreppen des Möhnesees zusammen, um bei einem einzigartigen Event gemeinsam zu laufen und zu feiern.



WIR ZEIGEN DIR, WIE ZUKUNFT GEHT!

Ausbildung bei ALSO Deutschland GmbH

Wenn es um Zukunft geht, wissen wir als führender Technologieanbieter in der ITK-Branche, wovon wir reden. Wir sind mit über 700 namhaften Herstellern per Du und bieten unseren rund 120.000 Partnern ein riesiges Portfolio aus Hardware, Software und IT-Services an. Werde Teil der ALSO Welt, die sich über 144 Länder erstreckt, und mach mit unserer Unterstützung Dein ganz eigenes Ding aus der Zukunft!

WIR BILDEN AUS IN SOEST

- ▶ Duale Studenten Business Administration (d/m/w)
- ▶ Kaufmann/-frau für Groß- und Außenhandelsmanagement
- ▶ Kaufmann/-frau im E-Commerce
- ▶ Kaufmann/-frau für IT-System-Management
- ▶ Veranstaltungskaufmann/-frau
- ▶ Fachinformatiker Anwendungsentwicklung / Systemintegration (d/m/w)
- ▶ Fachlageristen sowie Fachkraft für Lagerlogistik (d/m/w)

BITTE SENDE UNS FOLGENDE UNTERLAGEN

- ▶ Anschreiben mit Angabe des gewünschten Ausbildungsberufes
- ▶ Lebenslauf
- ▶ Kopien der letzten beiden Schulzeugnisse

HIER LANG ZUR BEWERBUNG

ALSO Deutschland GmbH | Human Resources Marketing
Lange Wende 43 | DE-59494 Soest
human-resources-de@also.com | Tel.: +49 2921 990





LAUF LOS - ABER RICHTIG

DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN LAUFSCHUH

1. PASSFORM & GRÖÖE

Der Schuh sollte bequem sitzen – weder drücken noch zu locker. Nach vorne sollte etwa eine Daumenbreite Platz sein, also zwischen deinem längsten Zeh und der Schuhspitze. Achte auf eine feste Ferse und einen sicheren Mittelfußbereich, damit dein Fuß nicht rutscht. Viele Läufer wählen Laufschuhe etwa eine halbe bis eine ganze Nummer größer als ihre Straßenschuhe – weil sich der Fuß beim Laufen ausdehnt.

2. LAUFSTIL & FUÖTYP

Manche laufen neutral (Fuß rollt „normal“ ab), andere überpronieren (Fuß knickt nach innen ein), wieder andere unterpronieren/supinieren. Je nachdem brauchst du Neutral-, Stabilitäts- oder Motion-Control-Schuhe. Eine Laufanalyse kann helfen, deinen Typ zu bestimmen – das ist besonders hilfreich, wenn du häufig läufst oder Probleme mit Gelenken hast.

3. DÄMPFUNG & „SPRENGUNG“

Die Dämpfung schützt Gelenke und absorbiert Aufprallkräfte – wichtig besonders bei Asphalt oder langen Strecken. Bei der „Sprengung“ (Unterschied von Fersenhöhe zum Vorfuß) gilt: Ein höherer Drop kann Fersenläufern helfen; niedrigere Sprengung begünstigt Mittelfuß- oder Vorfußlauf. Wichtig: Wer den Schuh wechselt, sollte nicht gleich auf ein komplett anderes Konzept umsteigen – das kann Verletzungen begünstigen.

4. SO FINDET DU DEINEN „PERFEKTEN“ SCHUH

Geh zu einem Fachgeschäft und lass ggf. eine Laufanalyse machen – das hilft, deinen Laufstil zu erkennen und ein passendes Modell zu wählen. Probiere mehrere Modelle aus – nicht nur nach Aussehen, sondern mit Fokus auf Passform, Komfort und Gefühl beim Laufen. Kaufe nach Möglichkeit mit den Laufsocken, die du später nutzt – das beeinflusst den Sitz und das Laufgefühl.

14 JAHRE SPARKASSEN-FIRMENLAUF

VOM LAUFEVENT ZUR GRÖßTEN NETZWERKPARTY IM KREIS SOEST

Möhnesee/Kreis Soest. Was im Sommer 2012 mit einer engagierten Idee von Organisator Ingo Schaffranka begann, ist heute eine feste Größe im Veranstaltungskalender der Region: Der Sparkassen-Firmenlauf für den Kreis Soest feiert seine 14. Auflage – und blickt auf eine beeindruckende Entwicklung zurück. Bereits bei der Premiere am 5. Juli 2012 gingen 1.522 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Start. Damit war schon beim ersten Lauf spürbar: Hier entsteht mehr als nur ein sportlicher Wettbewerb – hier wächst ein Format, das Menschen, Unternehmen und Institutionen im Kreis Soest verbindet.

Von Beginn an stand hinter dem Firmenlauf eine klare Idee: Mitarbeitende aus Unternehmen, Verwaltungen, Einrichtungen und Organisationen gemeinsam in Bewegung zu bringen und dabei den Teamgedanken in den Mittelpunkt zu stellen. Mit der damaligen Sparkasse Soest war schnell ein Hauptsponsor gefunden, der diese Vision überzeugend mittrug. Ebenso früh fiel die Entscheidung für den Standort am Möhnesee. Die Kulisse rund um das „Westfälische Meer“ erwies sich als idealer Austragungsort für ein Event, das Natur, Sport, Begegnung und Gemeinschaft auf besondere Weise zusammenführt.

Schon die Premiere setzte sportlich erste Akzente: Ortwin Roye von den Spenner-Zementwerken lief 2012 als schnellster Mann ins Ziel, Sabine Kneer war die schnellste Frau des Abends. Gelaufen wurde damals wie heute über 6,2 Kilometer rund um Körbecke, über den Stockumer Damm, das Südufer und die Fußgängerbrücke. Der Firmenlauf zeigte schon in seiner ersten Ausgabe, dass sportlicher Ehrgeiz und fröhliche Gemeinschaft hier kein Widerspruch sind, sondern das Erfolgsrezept der Veranstaltung bilden. Dass aus der gelungenen Premiere schnell eine Erfolgsgeschichte wurde, zeigen die Zahlen der Folgejahre: Bereits 2013 stieg das Teilnehmerfeld auf 1.780, 2014 wurden schon 2.022 Aktive erwartet.

Aus einem neuen Laufevent wurde damit in kurzer Zeit eines der prägenden Gemeinschaftserlebnisse im Kreis Soest. Der Sparkassen-Firmenlauf traf offenkundig genau den Nerv der Zeit: Nicht die Stoppuhr stand im Mittelpunkt, sondern das gemeinsame Erlebnis nach Feierabend – mit Kolleginnen und Kollegen, Teamgeist, Kreativität und jeder Menge guter Stimmung.



”

Als wir 2012 mit dem Firmenlauf gestartet sind, hatten wir die Vision, die Menschen im Kreis Soest über Bewegung, Teamgeist und Begegnung zusammenzubringen. Dass daraus in 14 Jahren eine Veranstaltung mit einer solchen Strahlkraft geworden ist, macht uns stolz – und zeigt, wie sehr sich der Firmenlauf in der Region verankert hat.“

Ingo Schaffranka, Organisator

Parallel dazu entwickelte sich auch das Umfeld der Veranstaltung weiter. Mit dem im Rahmen der Regionale 2013 entstandenen Seepark Möhnesee erhielt Körbecke ein neu gestaltetes Areal mit direkter Verbindung zwischen Ortskern und See. Die markante Seetreppe und die großzügigen Aufenthaltsflächen prägen seither das Bild des Events maßgeblich mit. Der Sparkassen-Firmenlauf gewann damit nicht nur an Größe, sondern auch an Atmosphäre – und fand eine Bühne, die seinem Charakter als sportliches Sommerfest der Region in besonderer Weise gerecht wird.

Die Geschichte des Firmenlaufs ist aber nicht nur eine Geschichte des Wachstums, sondern auch eine des Durchhaltens. Verschiebungen in der Corona-Zeit, ein Neustart unter besonderen Bedingungen, heiße Laufwege und Wetterkapriolen bis hin zu Regen und Gewitter haben die Veranstaltung in den vergangenen Jahren begleitet. **Dennoch blieb der Sparkassen-Firmenlauf seinem Kern immer treu: Er ist ein Fest der Begegnung, der Bewegung und des regionalen Zusammenhalts – getragen von Organisationstalent, Ehrenamt, Sponsoren und einem treuen Teilnehmerfeld.**

Heute ist der Sparkassen-Firmenlauf längst weit mehr als ein Laufevent. In den Jahren 2024 und 2025 wurden jeweils rund 5.000 Teilnehmer registriert. Für die 14. Auflage 2026 wurden zunächst 5.500 Startplätze angekündigt; im Mai kam dank eines neuen Shuttle- und Parkkonzepts die Möglichkeit hinzu, 1.000 zusätzliche Startplätze anzubieten. Diese Entwicklung zeigt eindrucksvoll, wie stark sich der Firmenlauf in den Unternehmen und Institutionen des Kreises Soest verankert hat – und zugleich, dass das Event organisatorisch in neue Größenordnungen vorgestoßen ist.

„Der Sparkassen-Firmenlauf steht seit vielen Jahren für das, was auch uns als Sparkasse wichtig ist: Gemeinschaft, Verbundenheit mit der Region und Engagement für die Menschen vor Ort. Es freut uns sehr, diese Erfolgsgeschichte von Beginn an als verlässlicher Partner zu begleiten.“

Thomas Schnabel, Sparkasse Hellweg-Lippe

Gerade deshalb richtet sich der Blick zum Jubiläum im Jahr 2027 nicht nur auf das Wachstum der Teilnehmerzahlen, sondern auch auf die Qualität des Gesamterlebnisses. Schon jetzt hat sich der Sparkassen-Firmenlauf zur größten Netzwerkparty der Region entwickelt. Mit Bühnenprogramm, Musik, Team-Meeting-Points, kreativen Outfits und sommerlicher Atmosphäre am See ist er längst zu einem Treffpunkt geworden, an dem Wirtschaft, Verwaltung, Ehrenamt und Gesellschaft zusammenkommen. Die nächsten Entwicklungsschritte liegen deshalb nicht allein in noch mehr Startplätzen, sondern in einem noch stärkeren Rahmenprogramm: bunter, emotionaler, stimmungsvoller – und damit noch stärker als das, was der Lauf seit Jahren ist: ein Aushängeschild für den Kreis Soest.

14 Jahre Sparkassen-Firmenlauf im Kreis Soest stehen damit für eine außergewöhnliche Erfolgsgeschichte: vom ambitionierten Neuling zur regionalen Traditionsveranstaltung, vom sportlichen Feierabendformat zum emotionalen Sommerhöhepunkt für Tausende. Oder anders gesagt: Aus einer guten Idee ist ein Event geworden, das den Kreis Soest bewegt – im besten Sinne des Wortes.

„Der Sparkassen-Firmenlauf ist ein starkes Aushängeschild für den Möhnesee und den gesamten Kreis Soest. Die besondere Kulisse am Westfälischen Meer, die großartige Stimmung und das Miteinander der vielen Unternehmen und Teams machen diese Veranstaltung Jahr für Jahr zu einem besonderen Erlebnis.“

Wolf Blesken, Bürgermeister der Gemeinde Möhnesee



STARK FÜR DIE STRECKE

PRAKTISCHE TIPPS FÜR MEHR AUSDAUER, WENIGER VERLETZUNGEN
UND EIN BESSERES LAUFGEFÜHL



1. OPTIMALES TEMPO

Viele Läufer/innen starten zu schnell. Dabei zeigt eine Studie der University of Wisconsin, dass das optimale Grundlagentempo etwa 60-70 % der maximalen Herzfrequenz beträgt - ein Bereich, in dem der Körper hauptsächlich Fett als Energiequelle nutzt. Läufer/innen, die konstant in diesem Bereich trainieren, verbessern ihre Ausdauer nachweislich um bis zu 30 % innerhalb von 8 Wochen. Außerdem sinkt das Verletzungsrisiko deutlich, weil Sehnen und Muskeln nicht überlastet werden.



2. REGELMÄßIGKEIT

Kontinuität schlägt Intensität: Untersuchungen zeigen, dass 3-5 Lafeinheiten pro Woche ideal sind, selbst wenn sie kürzer sind. Das Gehirn speichert Bewegungsmuster - je regelmäßiger, desto effizienter. Wer sporadisch trainiert, verschwendet jedes Mal Energie darauf, die Bewegungskoordination neu zu stabilisieren.



3. INTERVALLTRAINING

Bereits 20-30 Sekunden schnelle Abschnitte gefolgt von 40-60 Sekunden lockerem Trab reichen aus, um die Sauerstoffaufnahme zu erhöhen, die Laktattoleranz zu verbessern und das Maximumtempo um bis zu 5-10 % zu steigern. Besonders spannend: Intervalltraining kurbelt die Fettverbrennung bis zu 24 Stunden nach der Einheit an („Nachbrenneffekt“).



4. DEHNEN

Vor dem Laufen: dynamisches Aufwärmen. Studien zeigen, dass statisches Dehnen vor dem Training die Muskelkraft kurzfristig um bis zu 5 % reduzieren kann. Nach dem Laufen: statisches Dehnen, um die Flexibilität zu verbessern und muskuläre Verhärtungen zu reduzieren. Läufer, die regelmäßig dehnen, haben bis zu 12 % mehr Bewegungsreichweite in Hüfte und Knöchel - ein großer Vorteil für die Laufökonomie.

10€ FÜR
DEINEN
EINKAUF*



BEI UNS ERHÄLTST DU ALLES FÜR DEINEN SPORT

*BEI VORLAGE DIESER ANZEIGE ERHÄLTST DU AB EINEM EINKAUFSWERT VON 100,00€ EINEN 10,00€ GUTSCHEIN FÜR DEINEN EINKAUF. DIESE AKTION IST NUR GÜLTIG BEI INTERSPORT LOBENSTEIN IN SOEST | BAD SASSENDORF & NEHEIM BIS 31.08.2026

INTERSPORT
LOBENSTEIN

SOEST | BAD SASSENDORF | NEHEIM
www.intersport-lobenstein.de



5. ESSEN UND TRINKEN

Bereits 2 % Flüssigkeitsverlust (z. B. durch Schwitzen) können die Leistungsfähigkeit um 10 % senken. Kohlenhydrate bleiben der wichtigste Treibstoff: Der Körper speichert nur ca. 90 Minuten Energie bei mittlerer Intensität. Danach fällt die Pace deutlich ab („Hungerast“). Für längere Läufe empfehlen Forscher 30-60 g Kohlenhydrate pro Stunde – das steigert die Ausdauer spürbar. Spannend: Ingwer oder Rote Bete können die Durchblutung verbessern und damit die Sauerstoffversorgung der Muskeln erhöhen.



6. REALISTISCHE ZIELE

Ziele wirken wie ein interner Motor: Wer sie schriftlich festhält, erhöht laut Psychologie-Studien die Erfolgswahrscheinlichkeit um 42 %. Laufziele (z. B. 5 km unter 30 Minuten) funktionieren besonders gut, wenn sie: realistisch, messbar, und terminierbar sind. Das Gehirn reagiert auf messbare Fortschritte mit Dopamin-Ausschüttung – die Motivation steigt automatisch. Läufer/innen, die Ziele setzen, bleiben im Schnitt 3× länger am Training als solche ohne klare Vorgaben.



FIRMENLAUF BINGO

So funktioniert's: Entdecke typische Firmenlauf-Momente und erfülle kleine Aufgaben.
Wer fünf Felder in einer Reihe (waagrecht, senkrecht oder diagonal) schafft, hat Bingo!

Dein Team macht ein Gruppenfoto	Jemand fragt: „Wie lang ist die Strecke nochmal?“	Du trägst eine Laufuhr	Du siehst einen Laufhund am Streckenrand	Folge uns bei Instagram @firmenlauf_soest_hsk
Jemand fragt nach dem Wetter	Mache ein Foto, das nächstes Jahr ins Magazin könnte	Starte eine La-Ola-Welle im Team	Dein Team gönnt sich ein kühles Getränk nach dem Lauf	Dein Team trägt ein Teamshirt
Tausche nach dem Lauf eine Visitenkarte oder einen Kontakt	Ein Team erscheint komplett in Firmenfarben	Freifeld	Jemand sagt: „Nächstes Jahr trainiere ich vorher.“	Jemand aus deinem Team freut sich schon auf den nächsten Firmenlauf
Freifeld	Mache ein Selfie im Startbereich	Jemand legt sich erschöpft ins Gras	Jemand macht eine spontane Gehpause	Jemand macht während des Laufens Fotos
Jemand läuft mit Sonnenbrille	Jemand aus deinem Team kommt in letzter Minute zum Start	Du machst ein Foto vom See	Du entdeckst ein bekanntes Gesicht aus einer anderen Firma	Folge uns bei Instagram @anlauf.gmbh

BINGO GESCHAFFT? DANN AB AUF SOCIAL MEDIA!

Teile dein ausgefülltes Bingo-Feld oder dein Teamfoto auf Instagram. Nutze #SparkassenFirmenlaufSoest und markiere uns **@firmenlauf_soest_hsk**, damit wir euren Beitrag entdecken und teilen können.



Smarter. Greener. Together.

Bei uns entsteht Zukunft

Mit jahrelanger Expertise entwickeln wir am Standort in Soest Leistungselektronik für Datencenter und Elektromobilität zum Einsparen von Energie und CO₂.

Gemeinsam gestalten wir eine nachhaltige Zukunft – für unsere Stadt und darüber hinaus.



MOTIVATION

WER DIE PASSENDEN METHODEN FÜR SICH ENTDECKT, FINDET IMMER WIEDER NEUEN ANTRIEB FÜR DAS EIGENE TRAINING

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 EINE/N LAUFPARTNER/IN

Suche dir eine/n Laufpartner/in 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 variiert. 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

Stelle dir lebhaft vor, wie es sich anfühlt, deine Ziele zu erreichen. Es kann 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 eines persönlichen Ziels geht – dieses „Warum“ trägt dich durch jede Phase und hilft dir, auch an schwierigen Tagen dranzubleiben.“



ZIEL



DER PERFEKTE PRE SNACK

2-3 STUNDEN VOR DEM START

Best Case: Kohlenhydrate + wenig Fett + moderate Proteine. **Denn:** Fett & Ballaststoffe brauchen lange zur Verdauung und können Seitenstechen, Völlegefühl oder unnötigen Magenstress verursachen.

- Banane + 1 TL Mandel- oder Erdnussmus
- Toast/Weißbrot mit Ahornsirup/Agavendicksaft
- Porridge mit (Hafer)milch + Apfemus
- Reiswaffeln mit Marmelade
- Salzcracker + verdünnte Saftschorlen
- 500-600 ml Wasser über die zwei Stunden vorher verteilt – nicht exzessiv auf einmal (Optional: Elektrolyte)

Mini-Hack: Nervös & kein Hunger?

Apfelsaftschorle + 1-2 Reiswaffeln – leicht, schnell, sicher.



ALDI UNTERSTÜTZT DEN FIRMENLAUF AM MÖHNESEE.



Gutes für alle.

STÄRKT EUCH MIT UNSEREN FAIRTRADE BANANEN.*



MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG
der ALDI SE & Co. KG, Runtestr. 11, 58457 Werl.

*Solange der Vorrat reicht.

[aldi-nord.de](https://www.aldi-nord.de)

TEILNEHMENDE FIRMEN

A

8samgesund
A&D Apotheken OHG
A. + E. Keller GmbH & Co. KG
A.L.S. Allgemeine Land- und Seespedition GmbH
Aagon GmbH
accodo projekt GmbH
Accusysteme TransWatt GmbH
AEconversion GmbH und Co. KG
AEG Power Solutions GmbH
Agentur für Arbeit Meschede-Soest
AKP PLUS Dienstleistungs GmbH
Aldente GmbH
ALDI SE & Co.KG
Almacom Distribution GmbH
ALSO Deutschland GmbH
ANRIN GmbH
Aqualogistik GmbH
ASZ GmbH & Co. KG
ATEX Explosionsschutz GmbH
Autohaus Ewald Göttgens GmbH
Autolackierbetrieb Köthschneider GmbH
Auvictum Holding GmbH

B

Barella Gebäude- und Energietechnik GmbH
BBT GmbH & Co. KG
Bernd Brunstein Steuerberater
Bettenwelt Lippstadt GmbH
Beyond Eventgastronomie UG
Bezirksregierung Arnsberg
BHV-Automation GmbH
Biesenbaum und Rüller Planungsgesellschaft mbH
BINNEWIES PartGmbH
BLB NRW Dortmund
Börde-Berufskolleg Soest
Brillux GmbH & Co. KG
BSGV Bochumer Servicegesellschaft für Versicherer mbH
Bübchen-Werk Ewald Hermes Pharmazeutische Fabrik GmbH

C

Caritasverband für den Kreis Soest e.V.
Chemisches und Veterinäruntersuchungsamt Westfalen
CIREX GmbH
Coester Pflege GmbH
COMED GmbH
CONSTAB Polyolefin Additives GmbH
Cosack GmbH & Co. KG

D

Dallmer GmbH & Co. KG
deimel Steuerberatungsgesellschaft
Delta Energy Systems (Germany) GmbH
Deutsche Post AG
Dr. Becker Klinikgesellschaft Möhnesee GmbH
DRESES Steuerberatung & Landwirtschaftliche Buchstelle GmbH
Drolshagen Garten- und Landschaftsbau

E

Eaton, CEAG Notlichtsysteme GmbH
ecandes Steuerberatungsgesellschaft mbH
Egger Holzwerkstoffe Brilon
Elektro Müller GmbH
Enercon GmbH
ENERCON Service GmbH
Entsorgungswirtschaft Soest GmbH
Esser-Werke GmbH
ETL Schneider & Kollegen GmbH
Ev. Martin Luther Familienzentrum
Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.
Event-Agentur You See
Evgl. Kindergartenverein Soest e.V.
Ewert Zahntechnik & Service GmbH

45. SPARKASSEN SILVESTERLAUF



VON WERL NACH SOEST



31.12.2026

Gemeinsam ins neue Jahr laufen beim
größten Silvesterlauf Deutschlands!



Jetzt mehr erfahren unter
www.silvesterlauf.com



F

Familienpraxis Soest
FAVORIT Haus- Vertriebs GmbH
Ferdinand Barnhausen GmbH & Co. KG
FHS Holztechnik GmbH
Firma Köhler HST GmbH&Co KG
Flamingo Pflegeservice GmbH
Franz Brinkmann GmbH (BRISTA)
FRITZ Patent- und Rechtsanwälte Partnerschaft mbB
Fürstenbergschule

G

Gebhardt Group
Gemeinde Anröchte
Gemeinde Bad Sassendorf
Gemeinde Ense
Gemeinde Lippetal
Gemeinde Möhnesee
Gemeinde Wickede (Ruhr)
Gemeindeverband Mitte im Erzbistum Paderborn
Gemeinschaftspraxis für Physiotherapie GbR
Genossenschaft der Öko-Bauern eG
Gesundheitszentrum Möllenhoff
Get Web'd GmbH
GONICUS GmbH
Grundschule Hellweg
Grundschulverbund Möhnesee

H

Haake Grundbesitz GmbH
HAI Extrusion Germany GmbH
HALtronic GmbH
Hans Stahl GmbH & Co. KG
HaRo Anlagen- und Fördertechnik GmbH
Haus-, Wohnungs- und Grundeigentümer-Verband e.V. Soest
Hausarztpraxis Isenacker
HEADFOUND GmbH
Hedwig-Dransfeld-Schule
HEICO Umformtechnik GmbH
Heilpädagogische Praxis Gösken
Heinrich Lübke Haus
Hella Corporate Center GmbH
Hellweg-Ingenieure GmbH
Hitado GmbH
HMH Holding GmbH
Holz Schnettler Soest Vertriebs GmbH
Hubertus-Schwartz-Berufskolleg
Hüster GmbH

I

IHK Arnsberg Hellweg
IMI Hydronic Engineering Deutschland GmbH
imperial-Werke oHG
Implantatzentrum Soest, Dres. Menzebach
Impuls3A
Infineon Technologies AG
Infineon Technologies Bipolar GmbH & Co. KG
Ing. Kuss Gesamtelektrik GmbH
Ingenieur GmbH Schmidt & Willmes
Ingenieurgesellschaft Patzke GmbH
INOTEC Sicherheitstechnik GmbH
Inprodius Solutions GmbH
Interprint GmbH
Intersport Lobenstein

J

J. Lehde GmbH
Jobcenter AHA Kreis Soest
JUNG Gummitechnik GmbH
Juwelier Lehmkuhler

K

Kadach Hausverwaltung GmbH & Co. KG
Kampschulte GmbH & Co. KG
Kanzlei Heckmann
Katholischer Hospitalverbund Hellweg
Kfz-Technik F.Haarhoff
KGH Customs Services GmbH
Kinderarztpraxis Schünemann/Linde/Silberberg
Kindertagespflege Bullerbü
Kindertagesstätte Zappelphillipp e.V.
KJP-Med Soest
Knauf Interfer Aluminium GmbH
KOLPING-BILDUNGSWERK PADERBORN GGMBH
Kombiplan GmbH & Co. KG
Kreis Soest
Kreispolizeibehörde Soest
Kreissportbund Soest e.V.
KTM Gebäudetechnik GmbH
Kuchenmeister GmbH

L

Landesbetrieb Straßenbau NRW
Landgasthaus zum Tackeberg
Landgericht Arnsberg
Legrand GmbH
Lehn Transport
Lippstädter Anhänger GmbH
Lörmecke-Wasserwerk GmbH
Lucas Vogt Immobilien
LWL-Berufskolleg Soest, Förderschule, Förderschwerpunkt Sehen
LWL-Gesundheitseinrichtungen Kreis Soest

M

Magna Casting Soest GmbH
Malteser Werke gGmbH
Marano-Hair UG
Marien-Apotheke oHG
Mariengymnasium Arnsberg
Maschinen + Technik Vogt GmbH
Materio GmbH
Medical Harmonie
Medical Park Bad Sassendorf
Melanchthonschule Wickede (Ruhr)

Melanie Steinberg
Merkur Bau- und Projektentwicklung GmbH & Co KG
META-Regalbau GmbH & Co.KG
Möbel Wiemer GmbH & Co. Kg.
Münstermann GmbH
Müthing GmbH & Co. KG Soest
Mutter-Kind Haus Brummbär

N

Natursteinbetrieb Schulte GmbH & Co. KG
nexoma GmbH
Nidec DESCH Antriebstechnik GmbH & Co. KG
NÖ GmbH - yourbestchoice
Norbertschule Werl
Number RUN

O

OGS St. Josefgrundschule
OHRMANN GmbH

Tillmann + Weich. Gemeinsam weiter.

Wir wünschen allen Teilnehmer:innen viel Freude
beim 14. Sparkassen Firmenlauf im Körbecke-Seepark.



Wirtschaftsberatungs- und
Steuerberatungsgesellschaft.

📍 Kletterpoth 6, 59457 Werl
www.tillmann-weich.de

FIRMENLAUF
01. Juli 2026



P

PATHFINDER Steuerkanzlei GmbH
Patroklischule
Personal Trainer Soest
Perstorp Chemicals GmbH
Pesel
Peshkepia U. Fallea GbR
Petri-Grundschule
PHYSIO WERL
PhysioWerk Soest
PIEL Die Technische Großhandlung GmbH
Planungsbüro Düser GmbH
Praxis Dr. Rottler & Dr. Wozniak
Praxis Swyter
Praxis Yücel/Weidinger/Klute
Proact Deutschland GmbH
ProOffice Digital GmbH
Provinzial Buxot & Nübel OHG
Provinzial Thorsten Schmidt e.K.

Q

QMS-Medizintechnik
Qualitäts- und UnterstützungsAgentur - Landesinstitut
für Schule

R

R.D.M. Arnsberg GmbH
radiox eGbR
Reen & Knaden OHG
Reha Klinik Wiesengrund
Risse & Co. GmbH
RK Autowelt Belda
RLDatix GmbH
RT Pensionsmanagement GmbH
Ruhrtalklinik GmbH
Ruhrverband

S

S2 Technology GmbH
Sälzerschule Bad Sassendorf
SARPI Deutschland GmbH
Sarpi Entsorgung GmbH
Sasse & Galluzzo GbR
SBS BatterieSystem GmbH
SCHMITZ medical GmbH
Schröder Folienfabrik & Verpackung GmbH & Co. KG
Schroeter Dentallabor GmbH
Schulte Stein+Holz

Schulte Strathaus GmbH & Co. KG
Seniorencentrum St. Antonius
Severin Holz und Kunststoff GmbH
Siepmann-Werke GmbH & Co. KG
Sozialdienst kath. Frauen e.V. Hochsauerland
sozialwerk sauerland GmbH
Sparkasse Hellweg-Lippe
Staatsanwaltschaft Arnsberg
Stadt Rüthen
Stadt Soest
Stadt Warstein
Stadtarchiv Arnsberg
Stadtwerke Lippstadt GmbH
Stadtwerke soest GmbH
Stadtwerke Werl GmbH
Standard-Metallwerke GmbH
Steuerkanzlei Eva Lenz
Steuerkanzlei Sudhoff PartGmbH
SWCode UG (haftungsbeschränkt)
Swiadek & Müller GbR

T

Tagungs- und Kongresszentrum Bad Sassendorf
GmbH
TARGA GmbH
Thermalbad Bad Sassendorf GmbH
Tierarztpraxis Möhnesee
TILLMANN + WEICH GmbH Wirtschaftsberatungs-
und Steuerberatungsgesellschaft
Tillmann Wellpappe
Tischlerei Art & Design
Torley Handelsgesellschaft für Baustoffe mbH
TRILUX Vertrieb GmbH
TRIO Leuchten GmbH

U

uppr GmbH
URBANOVA.group Verwaltungs-GmbH

V

Verein für Kinder- und Jugendhilfe Arnsberg e.V.
Vermessungsbüro Ludwig und Schwefer
Verwaltungsgericht Arnsberg
Volkman GmbH
Volksbank Anröchte eG
Volksbank Hellweg eG
Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge
von Mellin'sche Stiftung
von-Vincke-Schule, Förderschule Sehen

W

Wallfahrtsstadt Werl
Walter Hillebrand GmbH & Co. KG Galvanotechnik
Warsteiner Brauerei
WEBER Verpackungen GmbH & Co. KG
Weidbusch GmbH & Co. KG
WEPA Deutschland GmbH & Co. KG
Westfälische Verkehrsgesellschaften NRW
Westfälisches Gesundheitszentrum Holding GmbH
Westfälisch-Lippischer Landwirtschaftsverband
Westnetz GmbH
wfg Wirtschaftsförderung Kreis Soest GmbH
Wickeder Profile Walzwerk GmbH
Wicon Industrietore GmbH
Wienecke CNC GmbH
WIENEKE & SOMMER GmbH
Wilhelm Humpert GmbH & Co KG
Wimmeler Planen und Bauen GmbH
WIR-KITAS gem. GmbH
WISAG Gebäude- und Industrieservice Westfalen
GmbH & Co. KG
Witsch Consulting

Wrede GmbH Softwarekonzepte
Wulf Gartengestaltungs GmbH
WWP Weckerle Wilms Partner GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft Steuerberatungsgesellschaft

X

Xhafer Morina

Z

Zahnarztpraxis Wigbert Schockenhoff
ZahnDschungel
ZAK Antriebsräder GmbH & Co. KG
ZAP Apo Care GmbH
Zentrum für Psychomotorik und Frühförderung -
Jana Scheiter

WERKSVERKAUF

WÖCHENTLICH WECHSELNDE ANGEBOTE



Komm vorbei und entdecke
unsere süße Vielfalt

KuchenMeister Werksverkauf
Lange Wende 6 | 59494 Soest

Mo–Fr 8–19 Uhr
Sa 8–14 Uhr



WERDE EIN KUCHEN MEISTER



UND MISCH BEI UNS MIT



JETZT
BEWERBEN!
PRODUKTION · TECHNIK
VERWALTUNG · LOGISTIK
SOEST

KuchenMeister GmbH
Coesterweg 31 | 59494 Soest

karriere@kuchenmeister.de
www.kuchenmeister.de/karriere

50 JAHRE IN BEWEGUNG

AUF DER STRECKE UND IN DER DIGITALISIERUNG



Wenn am 1. Juli tausende Läuferinnen und Läufer beim Sparkassen-Firmenlauf am Möhnesee an den Start gehen, gibt es für die Münstermann GmbH in diesem Jahr gleich doppelt Grund zu feiern: Genau an diesem Tag wird das Soester Familienunternehmen 50 Jahre alt.

Seit fünf Jahrzehnten begleitet die Münstermann GmbH Unternehmen durch den technologischen Wandel – mit innovativen IT-Lösungen, persönlicher Beratung und dem Anspruch, Veränderungen aktiv mitzugestalten. Was 1976 begann, ist heute ein fortschrittlicher Fachhändler für Drucklösungen und IT- und Digitalisierungspartner für den Mittelstand.

„50 Jahre erreicht man nicht allein durch Beständigkeit, sondern vor allem durch die Bereitschaft, sich immer weiterzuentwickeln“, erklärt Geschäftsführer Dominik Münstermann. „Genau das verbindet uns auch mit dem Firmenlauf: Man kommt nur voran, wenn man gemeinsam Schritt für Schritt dranbleibt.“

Der Sparkassen-Firmenlauf steht seit Jahren für Teamgeist, Motivation und Zusammenhalt – Werte, die auch bei Münstermann täglich gelebt werden. Denn erfolgreiche Digitalisierung funktioniert genauso wie ein gutes Laufteam: mit Vertrauen, Verlässlichkeit und einem starken Miteinander.

Besonders im Bereich Informationssicherheit setzt das Unternehmen seit Jahren auf höchste Standards. Zertifizierungen wie ISO/IEC 27001:2022 und moderne Sicherheitskonzepte helfen dabei, Kunden zuverlässig und zukunftssicher aufzustellen. Gemeinsam mit dem Tochterunternehmen MBörso GmbH unterstützt Münstermann Unternehmen außerdem mit Awareness-Schulungen und praxisnaher Sensibilisierung rund um Cybersecurity.

Beim diesjährigen Firmenlauf soll jedoch nicht nur gelaufen, sondern auch gefeiert werden. Passend zum 50-jährigen Jubiläum dürfen sich Besucherinnen und Besucher am Münstermann-Stand auf eine besondere Überraschung freuen. „Der Möhnesee, der Firmenlauf und unser Jubiläum – das ist für uns eine ganz besondere Kombination“, sagt Michael Eberhardt, Geschäftsführer. „Wir freuen uns darauf, diesen Abend gemeinsam mit unseren Mitarbeitenden und allen Laufbegeisterten zu feiern.“

Und natürlich gilt trotz Jubiläum weiterhin das Wichtigste: gemeinsam Spaß haben, ankommen und den Abend genießen.“











Driving decarbonization and digitalization. Together.

Infiniteon macht das Leben einfacher, sicherer und umweltfreundlicher.

Halbleiter sind essenziell, um die energiebezogenen Herausforderungen unserer Zeit zu meistern und die digitale Transformation mitzugestalten – mit innovativen Lösungen aus Warstein unter anderem für Erneuerbare Energien, Energieinfrastruktur für KI-Rechenzentren, Elektromobilität, Schienenfahrzeuge und Industrieantriebe.



www.infineon.com/warstein



RUNWAY

06

**12. PADERBORN-LIPPSTADT
AIRPORT RUN**



**READY
FOR TAKE-OFF!**

**Jetzt warmlaufen und beim Airport Run
am Heimathafen durchstarten.**

Datum: 15. November 2026

**Ort: Start- und Landebahn am
Flughafen Paderborn/Lippstadt**

Mein Heimathafen

51°36'51"N, 8°36'59"O

**PADERBORN
LIPPSTADT
A I R P O R T**







RUND UM DEN SEE

Der Möhnesee ist weit mehr als eine beliebte Laufkulisse. Rund um den See prägen zahlreiche Unternehmen das wirtschaftliche Leben der Region. Sie schaffen Arbeitsplätze, unterstützen Veranstaltungen und tragen dazu bei, dass die Region lebendig und zukunftsfähig bleibt.

Viele dieser Unternehmen liegen nur wenige Minuten von der Laufstrecke entfernt und sind eng mit dem Möhnesee verbunden. Doch wer sind eigentlich die Betriebe? Wer steckt hinter den Standorten rund um den Möhnesee?

DER ITALIENER AM MÖHNESEE - **ROCCO**

Direkt an den Seeterrassen in Körbecke gelegen, verbindet Rocco Seeterrassen italienisches Flair mit einer einzigartigen Lage am Möhnesee. Ob Pizza, hausgemachtes Eis, Kaffeespezialitäten oder ein gemütlicher Aufenthalt mit Seeblick – das Restaurant ist für viele Gäste ein beliebter Treffpunkt am See und bereichert die gastronomische Vielfalt der Region.

ROCCO

ROSTICCERIA · CAFFETTERIA · GELATERIA



HOTEL „HAUS GRIESE“

Als traditionsreicher Betrieb in der Region verbindet das familiengeführte Hotel „Haus Griesse“ Gastfreundschaft mit regionaler Verbundenheit. Seit vielen Jahren empfängt das Hotel Gäste aus nah und fern und ist damit ein fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens rund um den Möhnesee.

WIE UND WANN BEGANN DIE GESCHICHTE IHRES UNTERNEHMENS AM MÖHNESEE?

Das Haus Griesse wurde im Jahr 1914 gegründet und wird heute bereits in der vierten Generation geführt.

WAS ZEICHNET IHR UNTERNEHMEN AUS UND WORAUF SIND SIE BESONDERS STOLZ?

Seit über 112 Jahren wird unser Haus inhabergeführt und diese familiäre Atmosphäre zeichnet unseren Betrieb besonders aus. Stolz und dankbar sind wir für die vielen Stammgäste, die dem Haus Griesse seit Jahren die Treue halten und eng mit unserem Haus verbunden sind.

Hotel
Haus Griesse

1914 * 111 JAHRE * 2025

WELCHER ORT RUND UM DEN MÖHNESEE IST IHR PERSÖNLICHER LIEBLINGSORT?

Der Zentralort Körbecke mit seinem Seepark ist für mich ein besonderer Lieblingssort. Dennoch haben alle 16 Ortschaften der Gemeinde ihren ganz eigenen Reiz.

WARUM SIND GEMEINSAME ERLEBNISSE FÜR EIN STARKES TEAM WICHTIG?

Die Corona-Pandemie hat die Fachkräfte und Auszubildenden in der Gastronomie stark dezimiert. Umso wichtiger ist es für uns, das „Miteinander“ jeden Tag zu leben.

Mit gastfreundschaftlichen Grüßen
vom Seepark in Möhnesee,

Meinolf Griesse



VOM SAILING CLUB ZUM REISEMOBILHAFEN - UNSERE GESCHICHTE AM MÖHNESEE

Camp13 hat sich als Ort für Ruhe, Erholung und Naturerlebnisse am Möhnesee etabliert. Direkt am Wasser gelegen, verbindet der Reisemobilhafen die Nähe zur Natur mit einem besonderen Fokus auf Entschleunigung und schafft damit einen Rückzugsort für Gäste aus nah und fern.

WIE UND WANN BEGANN DIE GESCHICHTE IHRES UNTERNEHMENS AM MÖHNESEE?

Es war eine Idee, die uns einfach nicht losgelassen hat: Am Möhnesee, einem der schönsten Seen im Sauerland, fehlte ein hochwertiger Wohnmobilstellplatz in echter Seelage. Als wir das Gelände des ehemaligen British Sailing Clubs am Südufer entdeckten, war uns sofort klar – das ist es. Mit viel Herzblut, jeder Menge Arbeit und einer klaren Vision haben wir, Katrin Wirz und Michael Sprenger, Camp 13 aufgebaut und im Oktober 2025 eröffnet. Die Resonanz hat uns von Anfang an überwältigt.

WAS ZEICHNET IHR UNTERNEHMEN AUS UND WORAUF SIND SIE BESONDERS STOLZ?

Wir sind beide keine gelernten Campingplatzbetreiber – wir sind Menschen, die diesen Ort lieben und ihn so gestalten wollten, wie wir ihn selbst als Gäste erleben möchten. Das spürt man hoffentlich in jedem Detail.



Unsere 48 Stellplätze tragen Namen die Programm sind – von der Bullibucht für Vanlife-Fans bis zum Kapitänsdeck mit direktem Seeblick. Jeder Platz ist großzügig, gepflegt und mit Liebe zum Detail gestaltet. Besonders am Herzen liegt uns unsere Panorama-Sauna mit Blick auf den Möhnesee – ein Erlebnis, das unsere Gäste immer wieder begeistert und das es so in der Region kein zweites Mal gibt.

Ein weiteres Highlight das uns besonders stolz macht:

Unsere Gäste genießen exklusiven Zugang zu unserem privaten Badesbereich und Ruhewiese direkt am Möhnesee – nur für Camp 13 Gäste, ganz ohne Gedränge und Trubel. Wer möchte, kann hier auch mit dem SUP aufs Wasser gehen und den See aus einer ganz anderen Perspektive erleben.

Und wer die Umgebung erkunden möchte, ist bei uns genau richtig – direkt ab dem Stellplatz laden traumhafte Wander- und Fahrradwege ein, den Möhnesee und das Sauerland auf eigene Faust zu entdecken. Natur pur – direkt vor der Haustür des Wohnmobils.

Seit April 2026 wird unser Konzept durch die WanderBar wunderbar ergänzt – ein Bistro mit Seeterrasse, das von Sabrina Knippschild betrieben wird und mittwochs bis sonntags geöffnet hat. Bei einem Kaffee, einem kühlen Getränk und leckeren Speisen mit Blick auf den See lässt sich die Seele einfach wunderbar baumeln. Die Wanderbar ist für alle da – nicht nur für unsere Camp 13-Gäste.

Was uns täglich antreibt? Die Nachrichten unserer Gäste. Wenn jemand schreibt, dass er sich sofort wohlfühlt hat, dass er verlängern wollte weil es so schön war, oder dass er schon für nächstes Jahr gebucht hat – dann wissen wir, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Camp 13 ist für uns kein Geschäft. Es ist unser Herzensprojekt direkt am Wasser. Und wir freuen uns auf jeden Gast der zu uns findet.



GROßES FUßBALL-DARTTURNIER FÜR 2027

Neues Eventformat verbindet Teamgeist, Wettbewerb und Unterhaltung: Mit einem neuen und außergewöhnlichen Eventformat wollen die Anlauf GmbH und der Fußballverein SVW Soest im Jahr 2027 ein sportliches Highlight im Kreis Soest setzen: Geplant ist für das Wochenende 11 - 13. Juni 2027 ein großes Fußball-Dartturnier, das Firmen, Hobbymannschaften aller Sportarten sowie den Fußballnachwuchs in den „Bally-Pally“ nach Soest einladen soll. Ziel ist es, Sport, Gemeinschaft und Unterhaltung in einem modernen Veranstaltungsformat zusammenzuführen.

Fußball-Dart verbindet die Dynamik des Fußballs mit der Zielgenauigkeit des Darts und gilt als besonders niedrigschwelliges Mitmachformat. Die Spielidee ist leicht verständlich, schnell erklärt und sowohl für Teams als auch für Einzelteilnehmende geeignet. Zudem spricht das Format unterschiedliche Altersgruppen an und eignet sich gleichermaßen für sportliche Wettbewerbe, Vereinsaktionen und Teambuilding-Angebote. Auch verschiedene Spielvarianten – vom klassischen Rückwärtszählen bis zu Highscore- oder Teamformaten – machen Fußball-Dart vielseitig und attraktiv.

Die geplante Veranstaltung knüpft an die große Popularität beider Sportarten an. Fußball ist in Deutschland weiterhin die unangefochtene Nummer eins: Dem Deutschen Fußball-Bund gehören mehr als 8 Millionen Mitglieder in rund 24.000 Vereinen an. Darts wiederum erlebt seit Jahren einen deutlichen Aufschwung und hat sich längst vom Nischensport zum medial stark beachteten Publikumsmagneten entwickelt.

Wie groß das Interesse inzwischen ist, zeigen aktuelle Reichweiten: Das Finale der Darts-Weltmeisterschaft erreichte im deutschen Fernsehen zuletzt 2 Millionen Zuschauerinnen und Zuschauer, in der Zielgruppe der 14- bis 49-Jährigen wurde ein Marktanteil von 21,9 Prozent erzielt. Diese Entwicklung unterstreicht, wie stark Darts inzwischen auch in Deutschland emotionalisiert und Menschen begeistert.

Auch inhaltlich ist das Turnier breit angelegt. Bereits in früheren Konzeptüberlegungen standen Formate für Firmen und Behörden, für Frauen- und Mädchenfußball, für Jugendmannschaften sowie für den Seniorenbereich im Fokus. Damit soll ein generationenübergreifendes Sporterlebnis entstehen, das Menschen aus Wirtschaft, Vereinsleben und Freizeitbereich zusammenbringt. Ab Herbst 2026 sollen insbesondere Unternehmen, die auch im Umfeld des Sparkassen-Firmenlaufs des Kreises Soest erreicht werden, gezielt über das neue Eventformat informiert werden. Die Veranstalter sehen in Fußball-Dart eine innovative Team-Building-Maßnahme mit hohem Erlebniswert und großem Identifikationspotenzial für die gesamte Region.

„Mit dem Fußball-Dartturnier wollen wir 2027 ein Event nach Soest holen, das Menschen begeistert, verbindet und in Bewegung bringt. Fußball-Dart ist emotional, unkompliziert und lebt von Teamgeist, Präzision und Spaß. Genau diese Mischung macht das Format so stark – für Unternehmen, Vereine, Freundeskreise und den sportlichen Nachwuchs gleichermaßen. Unser Ziel ist es, gemeinsam mit dem SVW Soest ein echtes Top-Event für den Kreis Soest zu schaffen.“

Ingo Schaffranka, Ideengeber der Veranstaltung





Recruiting mit Ausdauer

HEADFOUND am Start und mit Vollgas ins Ziel

Seit 2019 wächst **HEADFOUND** international, und unsere Teams laufen jeden Tag für die **Future of Work**. Wir suchen Menschen, die **neugierig auf AI Agents** und **Innovation** sind, **Verantwortung übernehmen** wollen und Lust haben, mit uns die **Arbeitswelt von morgen** zu gestalten.

Denn echte Entwicklung passiert nicht im Sprint, sondern **mit Ausdauer** und dem richtigen Team. Wenn du ein Umfeld suchst, in dem du **wirklich wachsen**, **Impact erzielen** und deinen **nächsten Karrieresprung** machen kannst, dann **lauf mit uns los**.



HEADFOUND – vom Soester Startup auf dem Weg zum Unicorn mit AI Agents.

www.headfound.com



HEADFOUND

Viele weitere Reisen unter www.karrie-tours.de



Hansestadt Hamburg

21.03.2026 ; 09.05.2026 ; 24.10.2026

Lernen Hamburg ist nicht nur die zweitgrößte, sondern auch eine der schönsten Städte Deutschlands. Bei dieser Tagesfahrt entdecken Sie die Hansestadt ganz nach Ihren eigenen Wünschen. Dazu haben Sie von 10:30 bis 19:00 Uhr Zeit.

Reiseleistungen:

- Fahrt im komfortablen Reisebus
(Liegesitze, Klimaanlage, Toilette,
Bordküche, DVD Anlage)

Reisepreis: **33,-€/Pers.**



Tagesfahrt Kopenhagen

03.07.-04.07.2026 & 18.10.-19.10.2026

Entdecken Sie das quirlige Kopenhagen, eine Stadt voller Leben, Geschichte und modernem Flair! Begleiten Sie uns auf einer Reise in die dänische Hauptstadt am Meer. Hier erwartet Sie ein ganzer Tag voller unvergesslicher Erlebnisse ganz nach Ihren eigenen Vorstellungen.

Reiseleistungen:

- Fahrt im komfortablen Reisebus
(Liegesitze, Klimaanlage, Toilette,
Bordküche, DVD Anlage)
- Fahrt Puttgarden-Rødby und zurück

Reisepreis: **77,-€/Pers.**



Tagesfahrt Amsterdam

14.03.2026 ; 30.08.2026 ; 07.09.2026

Amsterdam ist einzigartig unter den europäischen Metropolen. Im Vergleich 2019 anderen Weltstädten ist Amsterdam recht klein, doch besticht die Stadt mit einer Vielzahl historischer Sehenswürdigkeiten, weltberühmte Museen und besten Einkaufsmöglichkeiten.

Reiseleistungen:

- Fahrt im komfortablen Reisebus
(Liegesitze, Klimaanlage, Toilette,
Bordküche, DVD Anlage)

Reisepreis: **44,-€/Pers.**



Tagesfahrt Paris

11.04.-12.04.2026 & 29.08.-30.08.2026

Gönnen Sie sich einen Tag voller Erlebnisse, Entspannung – Urlaub! Sie erreichen Paris gegen 09:00 Uhr morgens und haben den ganzen Tag zur Verfügung, um diese einzigartige Stadt nach Ihren Wünschen zu erkunden. Rückfahrt gegen 21:00 Uhr.

Reiseleistungen:

- Fahrt im komfortablen Reisebus
(Liegesitze, Klimaanlage, Toilette,
Bordküche, DVD Anlage)

Reisepreis: **77,-€/Pers.**



Berlin inkl. 4**** Hotel

16.07.-19.07.2026 & 12.12.-15.12.2026

"Berlin macht süchtig" – das sagen viele, die das erste Mal die Spreemetropole besucht haben. Verbringen Sie mit uns 2 Tage in Berlin. Ausgangspunkt für Ihre Unternehmungen in der Hauptstadt ist das zentral gelegene 4**** Hotel Park Inn Alexanderplatz.

Reiseleistungen:

- Fahrt im komfortablen Reisebus
(Liegesitze, Klimaanlage, Toilette,
Bordküche, DVD Anlage)
- Übernachtung im 4**** Hotel Park Inn

im 02 nur **111,-€/Pers.**

Reiseprogramm 2026 jetzt online!

www.karrie-tours.de

Gerne senden wir Ihnen auch den aktuellen Reisekatalog zu!

Mit Karrie-Tours Europa entdecken!

Besuchen Sie mit uns die Metropolen Europas. Wie in jedem Jahr bieten wir Ihnen außergewöhnliche Urlaubsreisen zu günstigen Preisen. Und Tagesreisen zu den beliebtesten Hauptstädten unserer Nachbarländer.



Karrie-Tours GmbH

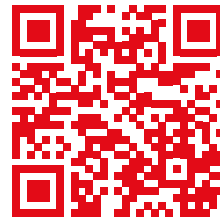
Am Kümken 6 : 59494 Soest
www.facebook.com/karrietours

FOLGE UNS AUF INSTAGRAM



@FIRMENLAUF_SOEST_HSK

Von der Startlinie bis zum Zieleinlauf: Erlebe die besten Momente, Emotionen und Highlights des Sparkassen-Firmenlaufs.



@ANLAUF.GMBH

Entdecke unsere Laufevents und verpasse keine Neuigkeiten, Termine oder Highlights.





Unsere Sportförderung

Gemeinsam Zukunft gestalten.

Egal, ob jung oder alt – der Breitensport bietet für alle die Möglichkeit, sich fit zu halten, neue Freundschaften zu knüpfen und die eigene Lebensqualität zu steigern. Wir setzen uns dafür ein, sportliche Talente zu entdecken und den Breiten- sowie Leistungssport in unserer Region zu stärken.

www.sparkasse-hellweg-lippe.de
02941 757-0

Weil's um mehr als Geld geht - Sparkasse.



**Sparkasse
Hellweg-Lippe**