

12. SPARKASSEN-FIRMENLAUF HOCHSAUERLANDKREIS

DAS LAUFMAGAZIN



02.09.2026
SSV MESCHEDE

GÖTTGENS

WE ARE FAMILY



www.goettgens.de



Erlebe das nächste Level des elektrischen Fahrens.
ab 431 € mtl.* im Gewerbeleasing

MG IM5



● 800-V-SCHNELLLADETECHNOLOGIE ● KI-FAHRASSISTENZSYSTEME ● RAINY NIGHT MODE ● ALLRADLENKUNG

MG IM5 100 kWh Premium (Batteriekapazität 100 kWh), Elektromotor 300 kW (407 PS) – Energieverbrauch kombiniert: 16,0 kWh/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO₂-Klasse: A.



GÖTTGENS
WE ARE FAMILY

*431,- € mtl. netto Leasingrate für den MG IM 5 100 kWh Premium 5d 300 kW auf Grundlage der UVP von 53.990,00 € bei 60 Monaten Laufzeit und jährlicher Fahrleistung von bis zu 10.000 km. 0,- € Leasing-Sonderzahlung, Gesamtbetrag 25.860,- € Netto. Überführungskosten und Zulassungskosten i.H.v. 1.259,66 € Netto werden separat berechnet. Ein unverbindliches Gewerbeleasingangebot (Kilometerleasing) der Arval Deutschland GmbH, Bajuwarenring 5, 82041 Oberhaching, Dieses Angebot ist nur bis zum 30.09.2026 gültig. Die individuelle Höhe der Leasingrate kann abhängig von der Netto-UPE, Laufzeit und Laufleistung sowie vom Nachlass variieren. Bonität vorausgesetzt. Abbildungen zeigen Sonderausstattungen. Solange der Vorrat reicht. Weitere Informationen bei uns im Autohaus. Alle Preise zzgl. MwSt.



CUPRA/ SEAT Neubau an der Werler Landstraße in Soest.

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, 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

GRAFIK LAYOUT

Alissa Quade

FOTOS

Lukas Obi Ezenwobi

- 06.** Grußwort Sparkasse Mitten im Sauerland
- 08.** Grußwort Thomas Grosche, Landrat Hochsauerlandkreis
- 10.** Alles im Überblick
- 12.** Q&A zum Lauf
- 13.** Virtual Run
- 16.** Das Läuferlager: Findet euren Team-Meeting-Point
- 18.** Die Laufstrecke
- 19.** Die wichtigsten Tipps für den richtigen Laufschuh
- 20.** Stark für die Strecke
- 22.** Passende Methoden zur eigenen Motivation
- 24.** Teilnehmende Firmen
- 26.** Impressionen 2025
- 30.** Folge uns auf Instagram

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM 12. SPARKAS IM HOCHSAUERLAND

WIR WÜNSCHEN VIEL FREUDE, SPAß UND ERFOLG!



KOMMEN SEN-FIRMENLAUF ANDKREIS



 Sparkasse



GRÜßWORT

SPARKASSE MITTEN IM SAUERLAND

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

gemeinsam aktiv sein, gemeinsam Spaß haben und gemeinsam etwas erleben – genau dafür steht der Sparkassen-Firmenlauf. Hier geht es nicht nur um Bewegung, sondern vor allem um Zusammenhalt, Teamgeist und die Freude daran, mit Kolleginnen und Kollegen besondere Momente zu teilen.

Zum 12. Mal bringt der Firmenlauf Unternehmen aus dem Hochsauerlandkreis zusammen und verwandelt die Strecke in ein Zeichen für Gemeinschaft und Motivation. Ganz gleich, ob ambitioniert gelaufen, entspannt gewalkt oder kreativ im Team unterwegs – jede Teilnahme macht dieses Event zu etwas Besonderem.

Wir freuen uns besonders über die vielen Teams, die mit Begeisterung, Teamkleidung und außergewöhnlichen Ideen zeigen, wie vielfältig Zusammenhalt sein kann. Genau diese gemeinsame Energie macht den Firmenlauf jedes Jahr aufs Neue zu einem Erlebnis für alle Beteiligten.

Als Sparkasse Mitten im Sauerland ist es uns wichtig, den Sport und das gesellschaftliche Miteinander in unserer Region zu fördern. Deshalb begleiten und unterstützen wir den Firmenlauf auch in diesem Jahr sehr gerne. **Wir wünschen allen Starterinnen und Startern viel Freude, einen gelungenen Lauf und viele schöne gemeinsame Erinnerungen.**

Ihre

Sparkasse Mitten im Sauerland



von links: Jürgen Schwanitz (Vorstandsmitglied), Ingo Ritter (Vorstandsvorsitzender), Peter Vogt (Vorstandsmitglied)

Three handwritten signatures in blue ink, corresponding to the three men in the photo above. The signatures are stylized and written in a cursive script.

GRÜßWORT

THOMAS GROSCHKE

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, herzlich willkommen in Meschede!

Auf zum Sparkassen-Firmenlauf! Am 02. September 2026 ist es soweit: Es fällt der Startschuss zum 12. Sparkassen-Firmenlauf. Es freut mich, diesen mit meiner Schirmherrschaft zu begleiten.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den unterschiedlichsten Branchen im Hochsauerlandkreis identifizieren sich mit diesem Lauf: 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 Mitarbeiter-schaft 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 12. 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 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

THOMAS GROSCHKE
Landrat Hochsauerlandkreis





ALLES IM ÜBERBLICK

DAS ERWARTET EUCH BEIM SPARKASSEN-FIRMENLAUF IM HOCHSAUERLANDKREIS

DER EVENTTAG

16:30-19:00 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

ca. 21:00 Uhr

After-Run-Party

22:00 Uhr

Offizielles Ende der Veranstaltung

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@rise.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-hsk.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 Hochsauerlandkreis



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



URKUNDEN

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

Der Sparkassen-Firmenlauf für den Hochsauerlandkreis ist weit mehr als nur ein Lauf - er ist ein Ereignis, bei dem Teamgeist, die Gesundheit und gemeinsame Erlebnisse mit Mitarbeiter*innen und Kollegen*innen im Mittelpunkt stehen. Von Jahr zu Jahr verwandeln sich rund 3.000 Laufbegeisterte aus über 150 Unternehmen in eine große, motivierte Gemeinschaft und schnüren in Meschede gemeinsam ihre Laufschuhe.



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. 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.

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. Duschen – insbesondere warme – für rund 3.000 Starterinnen und Starter lassen sich organisatorisch leider nicht umsetzen. Wir bitten hierfür um euer Verständnis. Toiletten sind in ausreichender Anzahl auf dem Eventgelände vorhanden.



VIRTUAL RUN

SO FUNKTIONIERT DEIN VIRTUELLER LAUF BEIM SPARKASSEN-FIRMENLAUF HSK

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 23. August und 02. September 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.



45. SPARKASSEN SILVESTERLAUF

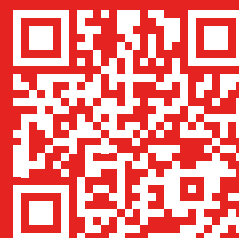


VON WERL NACH SOEST



31.12.2026

Gemeinsam ins neue Jahr laufen beim
größten Silvesterlauf Deutschlands!



Jetzt mehr erfahren unter
www.silvesterlauf.com



DAS LÄUFERLAGER

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





1. Howmet Aerospace TITAL GmbH
2. Briloner Leuchten GmbH & Co. KG
3. Assheuer & Pott GmbH & Co. KG
4. SKS Metaplast Scheffer-Klute GmbH
5. FALKE KGaA
6. iQma energy GmbH & Co.KG
7. Hochsauerlandkreis
8. HSK und Schulte Duschkabinenbau
9. Pollmeier Maschinenbau GmbH & Co. KG
- 10.
11. Autohaus Göttgens
12. Meyer-Tochtrop Bauunternehmen GmbH
13. Alexianer Klinikum-Hochsauerland
14. Sparkasse Mitten im Sauerland
15. Althoff Industrie- und Verwaltungsbau GmbH
16. gpe projekt e.K.
17. Sanitätshaus Sittler
18. Möller GmbH & Co. KG
19. Sauerlandklinik Hachen gGmbH
20. Warsteiner Brauerei

 Pavillon

 Standfläche

DIE LAUFSTRECKE

5 KILOMETER FÜR TEAMGEIST UND MOTIVATION



Die 5 KM-Strecke führt durch die wunderschöne Stadt Meschede und bietet Läuferinnen und Läufern eine einzigartige Kulisse. Hier beim SSV Meschede kommen alle zusammen, um bei einem einzigartigen Event gemeinsam zu laufen und zu feiern.





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 FINDEST 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.

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 Laufeinheiten 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.



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.



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.“





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.

TEILNEHMENDE FIRMEN

A

480
accodo projekt GmbH
Alexianer Klinikum-Hochsauerland
Alfons Rüschenbaum GmbH
Althoff Industrie- und Verwaltungsbau GmbH
AM GmbH
Antonius Köster GmbH & Co. KG
Arbeiterwohlfahrt Hochsauerland/Soest
Artemis PartGmbH
Assheuer & Pott GmbH & Co. KG
AstroPlast Kunststofftechnik GmbH & Co. KG
Autohaus Ewald Göttgens GmbH
AWO Kita & FZ Kleine Wolke
AWO Kita Mobile

B

Bäckerei Fritz Kremer
Bauking Südwestfalen GmbH
Baust Beckmann Holzbetriebe
Bauunternehmung Burmann GmbH
Belessis EnergieBau GbR
Berufskolleg Bergkloster Bestwig
Bildungsakademie Hochsauerland
Brauerei C. & A. Veltins GmbH & Co. KG
Briloner Leuchten GmbH & Co. KG
BSB Steuerberatungsgesellschaft mbH

C

Caritasverband Arnsberg-Sundern e.V.
Caritasverband Meschede e.V.
CEB Steuerberater

D

DB Regio AG NRW
Dr. Deppenkemper Steuerberatungsgesellschaft mbH
DRK Ortsverein Meschede/Eslohe

E

EGGER Holzwerkstoffe Brilon GmbH & Co. KG

F

Fachhochschule Südwestfalen
FALKE KGaA
Feldhaus Bauunternehmung GmbH & Co. KG
Finanzamt Meschede
Firma Köhler HST GmbH&Co KG
Franz Miederhoff GmbH & Co. KG
Freiwillige Feuerwehr Meschede
Friends of Tea

G

GEBRO HERWIG Haustechnik GmbH
GEFU GmbH
Gemeinde Eslohe (Sauerland)
Gemeindeverband Mitte im Erzbistum Paderborn
gpe projekt e.K.
Gymnasium der Stadt Meschede

H

Hauschke + Heimes GmbH & Co. KG
Heco Naturstein GmbH
Heldt Sauerland KG
Hochsauerlandkreis
Hochsauerlandwasser GmbH
Howmet Aerospace TITAL GmbH
HSK und Schulte Duschkabinenbau
Hubert Büenefeld GmbH

I

Ingenieurbüro für Bauwesen Schmidt GmbH
iQma energy GmbH & Co.KG
ITH GmbH & Co. KG

J

Johannesbad Kliniken Fredeburg GmbH
Julius Cronenberg oH

K

KettenWulf Betriebs GmbH
Kindertagespflege Bullerbü
Klute Garten- und Landschaftsbau GmbH & Co. KG
Kombiplan GmbH & Co. KG
Kreis und Hochschulstadt Meschede
Kreissportbund HSK e.V.
KSM Kunststofftechnik Meschede GmbH & Co KG

L

Landesbetrieb Straßenbau NRW
Landesbetrieb Wald und Holz NRW
Landwirtschaftskammer NRW, Kreisstellen HSK, OE,
SIWI in Meschede
Lübke & Vogt GmbH & Co. KG
LVM Versicherung

M

M.Busch GmbH & Co. KG
Martinrea Honsel Germany GmbH
Merte Metzgerei GmbH & Co. KG
Meyer-Tochtrup Bauunternehmen GmbH
Möller GmbH & Co. KG
müba Müller & Baum GmbH & Co. KG
Mundgesund in Meschede

O

Olsberg GmbH

P

Pflegezentrum Haus Monika
Pfleiderer Arnsberg GmbH
Physiozentrum Meschede
Pletzinger Haustechnik GmbH
Pollmeier Maschinenbau GmbH & Co. KG
Preins Apotheken

R

RaiffeisenVoll GmbH
Realschule Eslohe
Reitsportsattlerei Schulz
Rexa Media UG (haftungsbeschränkt)

S

Salmen Fels-, Ingenieur- und Spezialtiefbau GmbH
Sanitätshaus Sittler
Sauerlandklinik Hachen gGmbH

Schornsteinfegerbetrieb Henneke
Seniorenzentrum Blickpunkt
SEVERIN Elektrogeräte GmbH
Siedlungs- und Baugenossenschaft Meschede eG
Siepmann-Werke GmbH & Co. KG
SKS Metaplast Scheffer-Klute GmbH
Sozialwerk St. Georg
Sozialwerk St. Georg gGmbH
Sozialwerk St. Georg Teilhabe gGmbH
Sparkasse Mitten im Sauerland
Stadt Schmallenberg
Stadt Sundern (Sauerland)
Städtisches Gymnasium Schmallenberg
Steuerkanzlei Hegener
sweco GmbH

T

TEST - Affeldt IO
THELEICO Schleiftechnik GmbH & Co. KG
Tillmann Wellpappe
transfluid Maschinenbau GmbH
TRILUX Vertrieb GmbH

V

VBG
Vogt GmbH & Co. KG
Volksbank Sauerland
Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge

W

Wald und Holz NRW
Welcome Hotel Meschede
werbeagentur netzpepper GmbH & Co. KG
WIR-KITAS gem. GmbH
WISAG Gebäude- und Industrieservice Westfalen GmbH & Co. KG
WWP Weckerle Wilms Partner GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft Steuerberatungsgesellschaft

Y

Y Social Media GmbH

Z

Zacharias-Reisen GmbH



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



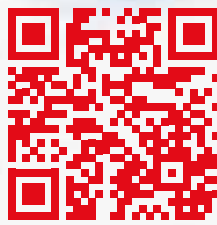


FOLGE UNS AUF INSTAGRAM



@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.



**JETZT
PROBIEREN**

FAMILIENTRADITION
SEIT  1753

Warsteiner

NATURRADLER

ZITRONE

ALKOHOLFREI 0,0%





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