



## ABSOLUTE RUN Firmenlauf-Meisterschaft 2020

Der Siegerländer AOK-Firmenlauf ist nicht nur eine Großveranstaltung, jedes Jahr nehmen auch die schnellsten Läuferinnen und Läufer der Region an diesem Event durch die Siegener Innenstadt teil. Erstmals wird es nun eine offizielle Firmenlauf-Meisterschaft geben. **Sponsor** der Meisterschaft sind der **absolute run/ausdauer-shop** und **Brooks**, unser **Medienpartner** ist das Laufportal **laufen57.de** des Siegener Journalisten Frank Steinseifer.

### Ausschreibung

- an der Firmenlauf-Meisterschaft des AOK-Firmenlaufs kann teilnehmen, wer in den letzten Jahren die Firmenlaufstrecke von 5,5km unter 23 Minuten (Männer) bzw. 28.00 Minuten (Frauen) gelaufen ist
- der Lauf geht über 5,5km und muss per App dokumentiert sein,
- der Ort ist egal; Punkt zu Punkt Strecke darf nur 20 Meter abschüssig sein;
- der Lauf muss mit einer Startnummer erfolgen;
- ein Foto vom Lauf an [buero@anlauf-siegen.de](mailto:buero@anlauf-siegen.de) schicken;
- Die Wertung erfolgt nur nach M und W, keine Altersklassen;
- die ersten drei Einzelläufer & Einzelläuferinnen der Firmenlaufmeisterschaft erhalten einen Pokal und werden im Herbst bei Dornseifer geehrt;
- die ersten drei Teams mit jeweils 3 Läuferinnen und Läufer (müssen nicht alle an der FL-Meisterschaft teilgenommen haben), werden im Herbst ebenfalls bei Dornseifer geehrt;
- gelaufen werden kann vom 23. Juni bis zum 10. Juli (auch mehrfach!);
- **täglich findet auf laufen57.de ein Ranking der Top 10 Männer & Frauen statt.**

### Anmeldung & Startgebühren

- wichtig! Extra FL-Meisterschaft - Anmeldung als Teilnehmer unter [buero@anlauf-siegen.de](mailto:buero@anlauf-siegen.de) . Gemeldet werden muss: Vorname, Name, Geschlecht, Unternehmen/Team

Bei Sammelanmeldung die Mailadresse von jeder Starterin bzw. jedem Starter

- wenn eine Firmenanmeldung vorliegt, fallen keine Startgebühren an
- wenn keine Firmenanmeldung vorliegt, bitte bei Abholung der Startunterlagen zahlen.

(Startgebühren 2,-€, 5,-€, 10,-€ - Leistungen auf unserer Homepage)