



Laufen
oder
walken!

Die Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online über www.AOK-Firmenlauf-Lippe.de. Anmeldeabschluss ist der 01. Mai 2012. Danach sind nur Nachmeldungen ohne personalisierte Startnummer und ohne T-Shirt möglich.

Startgeld Frühbucher bis zum 13. April 2012

- > Startpaket 1 (ohne T-Shirt*): 10,- EUR inkl. MwSt.
- > Startpaket 2 (mit T-Shirt*): 20,- EUR inkl. MwSt.

Startgeld vom 14. April bis 01. Mai 2012

- > Startpaket 1 (ohne T-Shirt*): 15,- EUR inkl. MwSt.
- > Startpaket 2 (mit T-Shirt*): 25,- EUR inkl. MwSt.

Startgeld Nachmelder ab 02. Mai 2012

- > Startpaket 1 (ohne T-Shirt*): 17,- EUR inkl. MwSt.

* atmungsaktives Funktions-T-Shirt mit offiziellem Logo-Aufdruck „3. AOK Firmenlauf in Lippe“

Im Startgeld enthalten ist:

- > personalisierte Startnummer
- > Gepäckaufbewahrung am Start/Ziel mit Chip
- > Getränke an der Strecke
- > kostenfreie Duschen im Gesundheitszentrum-Reha Vital (ca. 500 m vom Start/Ziel entfernt)
- > persönliche Online-Urkunde



Mehr Infos, Bilder und Anmeldung:

Gestaltung: kallenbach.medien, Detmold, www.kallenbach.com



3. AOK Firmenlauf in Lippe

Kontakt

www.AOK-Firmenlauf-Lippe.de

AOK NORDWEST
Wiesenstraße 22
32756 Detmold

Telefon: 05231 - 7603 - 144

Hinweis für AOK-Versicherte: Alle, die am AOK-Prämienprogramm teilnehmen, erhalten als erfolgreiche Finisher beim AOK-Firmenlauf 100 Prämienpunkte!

Zeigen Sie Farbe beim AOK Firmenlauf in Lippe:

Damit Ihr Team sich beim AOK-Firmenlauf auch richtig sehen lassen kann, bieten wir Ihnen Firmen-Shirts mit Ihrem Logo an.

Die Shirts sind aus hochwertigem, atmungsaktivem Material, es gibt sie in vielen verschiedenen Farben und zum Sonderpreis!



Detmold
Rosental 5
Tel. 05231/34757

Lüneburg
Obere Schrangenstr. 18
Tel. 04131/223751

Paderborn
Kamp 30 - Liborigalerie
Tel. 05251/24617

www.laufladen-endspurt.de



3. AOK Firmenlauf in Lippe

Das Firmenevent
in Bad Salzuflen!

11. Mai 2012
Start: 18.30 Uhr





Firmenlauf-Cup-Wertung:
 Alle, die 2012 auch am 4. Sparkassen Firmenlauf in Bad Meinberg teilnehmen, werden im Firmenlauf-CUP gewertet!

Der Firmenlauf - die Idee

Gemeinsam laufen oder walken mit Kolleginnen und Kollegen, um etwas für die Gesundheit zu tun - das ist die Idee des **3. AOK Firmenlaufs in Lippe**! Spaß an der Bewegung und ein großartiges Gemeinschaftserlebnis stehen dabei im Vordergrund. Jeder kann mitmachen, ob Einsteiger oder „alter Hase“, denn es geht nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um das Erlebnis im Team.

Der Startschuss fällt am **11. Mai 2012** um 18.30 Uhr im Landschaftspark Bad Salzuflen.

Die Ziele

Die Teilnahme am Firmenlauf und gemeinsame Trainingseinheiten vor dem Lauf fördern im Unternehmen **Fitness** und **Teamgeist** – beides wichtige Eigenschaften, um die alltäglichen Herausforderungen am Arbeitsplatz zu bewältigen. Für Unternehmen ist der Firmenlauf außerdem eine gute Plattform, sich in der Region zu präsentieren: Ein großes Team oder ein besonders kreatives Outfit sorgen für einen starken Auftritt und **Werbung** für das Unternehmen.

Mit der Teilnahme am Firmenlauf wird eine **Charity-Aktion** unterstützt. Von den Startgeldern geht ein Teil als Spende an die lippischen Grundschulen und Sportvereine, um junge Sporttalente zu entdecken und zu fördern.

Die Strecke

Der **3. AOK Firmenlauf** in Lippe führt auf einem **5,5 km Rundkurs** durch den Landschaftspark Bad Salzuflen. Gelaufen/gewalkt wird auf breiten, befestigten Wegen mit flachem Profil. Start- und Zielbereich befinden sich am Eingang des Landschaftsparks.



Firmenteams

Ein **Firmenteam** besteht aus mindestens vier Teilnehmerinnen/Teilnehmern. Startet eine Firma mit weniger als vier Personen, so werden sie in der Einzelwertung erfasst. Die Teamkapitäne der jeweiligen Teams sind Ansprechpartner für Organisation und Fragen.

Siegerehrung

Natürlich gibt es auch etwas zu gewinnen! Geehrt werden die **schnellsten** Firmenteams und in Einzelwertung die schnellsten Läuferinnen/Läufer und Walkerinnen/Walker. Gewertet wird die Nettozeit. Doch nicht nur Schnelligkeit zählt – prämiert werden auch die **originellsten** Läufer-Outfits und die **größten** Firmenteams! Die Siegerehrung findet direkt nach dem Firmenlauf im Zielbereich statt.

Firmenlauf-Cup

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des **3. AOK Firmenlaufs**, die zusätzlich beim **4. Lippischen Sparkassen Firmenlauf** in Bad Meinberg (Herbst 2012) mitmachen, kommen automatisch in die Cup-Wertung. Auf die Gewinner warten attraktive Preise und eine feierliche Siegerehrung!

