



FIRMEN  
LAUF  
BONN

12. FIRMLAUF BONN | 13. SEPTEMBER 2018  
RUN AS YOU ARE!

[www.fila-bonn.de](http://www.fila-bonn.de)

# 12. Firmenlauf Bonn 13. September 2018 Rheinaue Bonn



# RUN AS YOU ARE!

## Anmeldung

### Teilnehmer

Zum Firmenlauf können sich Teams von Unternehmen, Behörden, Schulen, Vereinen und gemeinnützigen Einrichtungen anmelden.

Eine Mindestteilnehmerzahl gibt es nicht.

Startberechtigt sind Läufer, Walker sowie Rollstuhlfahrer.

**Nordic Walker bitten wir, die Stöcke nicht mit auf die Strecke zu nehmen.**

### Online-Anmeldung

Ihr könnt Euer Team ausschließlich online unter [www.fila-bonn.de](http://www.fila-bonn.de) anmelden. Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten:

Zuerst wird das Team unverbindlich registriert und Ihr erhaltet ein Passwort, mit dem Ihr Eure Daten verwalten und Teilnehmer hinzufügen könnt.

Im zweiten Schritt meldet Ihr Euer Team kostenpflichtig an. Als Zahlungsmethode stehen das Lastschriftverfahren und Überweisung zur Verfügung. Nachmeldungen sind jederzeit möglich.

### Startgebühr

Die Preise sind gestaffelt nach Anmeldedatum.

bis 29.07.2018: € 17,-

bis 12.08.2018: € 19,-

bis 26.08.2018: € 21,-

am 13.09.2018: € 25,-

**Die ersten 2.500 angemeldeten Teilnehmer erhalten ein Firmenlauf-Funktionsshirt gratis!**

## Mitläufer gesucht?

Um in Eurer Firma die Werbetrommel zu rühren habt Ihr auf der Firmenlauf-Homepage [www.fila-bonn.de](http://www.fila-bonn.de) die Möglichkeit, **kostenlos Plakate, Flyer und Postkarten** zu bestellen. Zudem finden sich unter den Downloads Plakate, Flyer und Postkarten sowie einige Tipps zum Motivieren der KollegInnen.

## Teamzelte

Ihr möchtet den Firmenlauf als Anlass zur Betriebsfeier nutzen? Bestellt doch einfach bei uns ein Teamzelt, in welchem Ihr exklusiv mit Eurem Team feiern könnt. Gerne auch mit Getränkeversorgung, Buffet und Servicepersonal.

Weitere Infos finden sich unter:

<http://fila-bonn.de/team-service/#zelt-mieten>

Buchen könnt Ihr ein Teamzelt ganz einfach in dem Teamcaptainslogin-Bereich.

**Bitte den Bestellschluss 10.08.2018 beachten!**

## Speisen und Getränke

### Biergarten

Lasst den Firmenlauf in unserem Biergarten ausklingen und genießt die tolle Atmosphäre. An den Verkaufsständen sind Speisen vom Grill, Salate sowie weitere Gerichte und Getränke erhältlich.

## Wertmarken

Der Chef zahlt die Zeche? Ihr möchtet nicht mit Bargeld hantieren? Da haben wir die Lösung: Ihr könnt bereits im Vorfeld Wertmarken – **die FiLa-Flocken** – für die Verpflegungsstände erwerben. So müsst Ihr und Eure KollegInnen nicht mit Bargeld hantieren, zudem erhaltet Ihr hierüber eine absetzbare Rechnung.

Weitere Infos hierzu: <http://fila-bonn.de/team-service/#speis-trank>

## Startunterlagen

### Inhalt

Jeder Teilnehmer erhält ein Starterset bestehend aus einem Gymbag, der Startnummer, dem Firmenlauf-Magazin sowie Sponsorenbeilagen.

Die ersten 2.500 angemeldeten Teilnehmer erhalten zusätzlich ein hochwertiges Firmenlauf-Funktionsshirt.

Die Startnummer sollte beim Lauf gut sichtbar vorne am Shirt mit den beiliegenden Sicherheitsnadeln angebracht werden.

### Abholung

Die Startunterlagen können – jeweils für's ganze Team – vom **05.-07.09.2018** bei der GVP Gemeinnützige Werkstätten Bonn GmbH, Pfaffenweg 27; 53227 Bonn abgeholt werden. Abholzeiten: tägl. von 9.00 – 19.00 Uhr, Freitag von 9.00–16.00 Uhr.

Bitte bei der Abholung beachten: Die Startunterlagen wiegen jeweils ca. 1,5 kg.

## Veranstaltung

### Toiletten, Umkleiden, Garderoben

Toiletten, Umkleiden und Garderoben befinden sich am Veranstaltungsort. Eure Wechselkleidung könnt Ihr in der Garderobe vor Ort in den Starterbeuteln abgeben. Bitte zuvor die jeweilige Startnummer auf den Starterbeutel schreiben.

### Infostand und Nachmeldungen

Unseren Infostand findet Ihr im Info-Showtruck auf dem Veranstaltungsgelände. Hier könnt Ihr auch spontane Nachmeldungen und Fragen aller Art loswerden.

### Rahmenprogramm

#### **16.00 Uhr Beginn Rahmenprogramm**

17.40 Uhr Startaufstellung

17.45 Uhr Warm-Up

#### **18.00 Uhr Start Firmenlauf**

19.45 Uhr Siegerehrung

20.30 Uhr Musik bis Veranstaltungsende

#### **23.00 Uhr Ende der Veranstaltung**

Zum Treffen, Plaudern, Aufwärmen und „Trikottausch“ solltet Ihr etwas Zeit einplanen. Wir empfehlen spätestens um 17.00 Uhr auf dem Veranstaltungsgelände zu sein.

## Der Lauf

### Start

Der Start erfolgt in mehreren Blöcken. Die Läufer starten in freier Aufstellung. **Nordic Walker** bitten wir, aufgrund der Verletzungsgefahr, **ohne Stöcke** an den Start zu gehen.

### Ziel

Unmittelbar nach dem Zieleinlauf befindet sich ein Verpflegungsstand mit diversen Gratisgetränken.

Um Staus zu vermeiden möchten wir alle Teilnehmer bitten, die Strecke unmittelbar nach dem Zieleinlauf frei zu halten.

Der Firmenlauf Bonn ist kein Wettkampf, bitte Rücksicht aufeinander nehmen.

### Wertungen

Eine Zeitmessung gibt es nicht. Beim Firmenlauf gewinnen nicht die schnellsten, sondern die motiviertesten und kreativsten Teams.

**Top Teams:** Geehrt werden die Teams mit den meisten Teilnehmern in Relation zur Unternehmensgröße (Bsp.:100 Mitarbeiter/10 Starter = 10%). Die Top Teams sind in vier Kategorien nach Unternehmensgröße unterteilt: ≤ 50, 51–200, 201–500 und > 500 Mitarbeiter.

**Die originellsten Lauf-Outfits:** Ihr seid kreativ und Laufbekleidung von der Stange ist nicht so Euer Ding? Wenn Ihr an Laufen denkt, habt Ihr Rosa-Plüscheliefanten,

Tauchbekleidung und John Wayne vor Augen? Dann seid Ihr hier richtig! Die Teams mit den kreativsten und originellsten Laufoutfits werden auf der Bühne geehrt.

## Laufstrecke

Es geht über ausschließlich verkehrsfreie Wege ca. 5,7 km durch die Rheinaue Bonn. Der Start erfolgt um 18.00 Uhr auf dem Veranstaltungsgelände. Bei Kilometer 3 sowie im Zielbereich gibt es an Verpflegungsständen kostenlose Getränke für die Teilnehmer.

## Anfahrt

### Bahn & Bus

- Buslinie 610 bis zur Haltestelle „Volksbankhaus“ dann der Nase und den Ohren nach (5 Minuten bis zum Veranstaltungsgelände Große Blumenwiese).
- Straßenbahnlinie 66 bis zur Haltestelle „Rheinaue“, dann ein Liedchen pfeifend zur Großen Blumenwiese spazieren (5 Minuten).

### PKW

**Bei der Anreise mit dem PKW bitten wir Fahrgemeinschaften zu bilden.**

Erfahrungsgemäß ist die Parkplatzsuche zum Firmenlauf Bonn eines der größten Abenteuer in unserem Leben. Wenn Ihr als Ziel „Ludwig-Erhard-Allee, Ecke Heinemannstraße, 53175 Bonn“ eingibt, seid Ihr mitten drin. Viel Glück!

Übrigens, wir haben auch in diesem Jahr wieder die **Parkplätze** am ehemaligen Landesbehördenhaus für den Firmenlauf gemietet. Hier können stressfrei knapp **1.000 KFZ kostenfrei** parken, eine Knolle gibt's auch nicht und von dort zu Fuß zum Firmenlauf braucht Ihr locker aufwärmende 10–15 Minuten.

Weitere und aktuelle Informationen finden Sie auf der Firmenlauf-Internetseite

[www.fila-bonn.de](http://www.fila-bonn.de).

Wir wünschen Euch und Eurem Team viel Spaß beim  
12. Firmenlauf Bonn!

Euer FiLa-Team von

