

Run & Fun läuft auf Teilnehmerrekord zu

„Bin heute nicht im Büro“ - diese Abwesenheitsmeldung dürfte es am 16. September beim E-Mail-Verkehr mit vielen Unternehmen in der Stadt geben. An diesem Tag startet wieder der Firmenlauf „Run & Fun“ mit 5000 Teilnehmern.

VON HOLGER HINTZEN

MÖNCHENGLADBACH Organisatorin Josie Hilgers spricht von einem „gesunden Betriebsausflug“. Wer die zahlreichen kostümierten Läufer beim „Run & Fun“ schon einmal auf der Strecke gesehen hat, mag auch an einen verfrühten Start in den Karneval denken. Denn dass Laufen nicht nur der Gesundheit, sondern auch dem Vergnügen dient, soll das Spektakel in diesem Jahr zum achten Mal beweisen. Gut 5000 Frauen und Männer gehen am 16. September im Sparkassenpark laufend oder

„Jedes Jahr haben wir einen Zuwachs von 25 Prozent an Startern“

Josie Hilgers
Organisatorin

walkend auf die 5,2 Kilometer lange Strecke – mehr als je zuvor.

„Jedes Jahr haben wir einen Zuwachs von 25 Prozent an Startern“, sagt Josie Hilgers. Das liegt nicht nur daran, dass neue Firmen mitmachen. Viele Unternehmen, die einmal dabei gewesen sind, gehen im nächsten Jahr mit noch mehr Mitarbeitern auf die Piste. „So soll es auch sein“, sagt Hilgers. Hilfreich ist gewiss auch, dass es nicht auf sportliche Höchstleistungen ankommt. Jeder Firmenmitarbeiter kann seinem Fitnessgrad entsprechend mitlaufen – sofern er mindestens 16 Jahre alt ist.

Ein Team besteht aus drei Teil-



Run & Fun 2018: Gute Laufschuhe sind gewiss hilfreich, aber ab dem Knöchel sind Kostüme beim Firmenlauf gern gesehen. FOTO: ANDREAS BAUM



Cool! So ging dieser Herr 2018 an den Start. FOTO: CHRISTIAN LINGEN

nehmern, es können sich aber auch nur ein oder zwei Läufer anmelden. Dann gibt es jedoch keine Teamwertung, sondern eine Einzelwertung. Ein Team muss einen Captain benennen, der dann für die Anmeldung und sonstige organisatorischen Angelegenheiten zuständig ist. Eine Anmeldung ist nur über die Internetseite von „Run & Fun“ möglich. Das Startgeld beträgt 25 Euro pro Läufer. Für den 9. Mai sind alle Captains zu einem Vortrag über Team-Motivation in den Sparkassenpark eingeladen.

Mit einer Anmeldung engagiert sich ein Teilnehmer nicht nur sportlich. 50 Cent pro Teilnehmer sollen als Spende einem guten Zweck dienen. Nachdem in den vergangenen

INFO

Run & Fun für Läufer und Zuschauer

Zeitmessung Dafür gibt es ein Messsystem in der Startnummer. Alle notwendigen Daten werden dort gespeichert und von einer Bodenmatte gelesen und weitergeleitet, so dass die Startzeit, die 3000-Meter-Zeit und die Zielzeit des Läufers erfasst werden.

Zuschauer Sie können die Teilnehmer im Sparkassenpark anfeuern.

Information und Anmeldung
Online unter www.run-fun-mg.de

Jahren der Verein „Lichtblick“ nach Angaben von Josie Hilgers mit insgesamt mehr als 25.000 Euro bedacht wurde, soll in diesem Jahr der Empfänger wechseln. Das Geld werde an das Kinderheim Don Bosco in Helenabrunn an der Grenze zwischen Mönchengladbach und Viersen gehen.

Für die teilnehmenden Firmen und deren Mitarbeiter kann über das Vergnügen am Tag des Laufes hinaus ganzjährig etwas herauspringen. Run & Fun-Partner aus der Gesundheitsbranche bieten Hilfe beim betrieblichen Gesundheitsmanagement beispielsweise in Form von Gesundheitschecks oder Beratung für einen ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz an.

Hardt feiert mit Rennen der Schubkarren

HARDT (cli) Seit mehreren Jahren hat die Karnevalsgesellschaft Spönnradsbeen Hardt die Patenschaft über den Brunnen auf dem Marktplatz inne und feiert die Eröffnung der Brunnensaison mit einem Fest auf dem Marktplatz. Das passiert am Mittwoch, 1. Mai, zur närrischen Zeit, 11.11Uhr, wieder. Damit der Spaß dabei nicht zu kurz kommt, gibt es das beliebte Schubkarrenrennen, das die Hardter Narren extra für dieses Ereignis aus dem karnevalistischen Kalender verlegt haben. Am Mittwoch werden wieder verschiedene Vehikel an den Start gehen und sich ein spannendes Rennen liefern. Der Reingewinn aus dem Getränkeverkauf an diesem Morgen wird in die Unterhaltskosten des Brunnens fließen. Daher der Aufruf der Spönnradsbeener Karnevalisten an alle Hardter, Neu-Hardter, an alle Vereine und Institutionen: „Nehmt am Brunnensfest teil, damit der Spinnerbrunnen noch lange das Ortsbild ziert.“

Workshop zu Familienaufstellung

RHEYDT (gap) Familien- und Strukturaufstellungen sind Methoden, um Verstrickungen und Blockaden ans Licht zu bringen und ressourcenorientierte Lösungen für persönliche Fragestellungen zu ermöglichen. Wie sie funktionieren, erklärt Hans Christoph Quick am Freitag, 3. Mai, von 18.30 bis 22.30 Uhr und Samstag, 4. Mai, von 9.30 bis 18.30 Uhr in der Familienbildungsstätte an der Odenkirchener Straße 3a.