



FIRMEN  
LAUF  
KÖLN

11. FIRMLAUF KÖLN | 26. APRIL 2018  
RUN AS YOU ARE!

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

# 11. Firmenlauf Köln

## 26. April 2018

### Fühlinger See



# 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-koeln.de](http://www.fila-koeln.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 18.März 2018	17,00 €/Teilnehmer
bis 01. April 2018	19,00 €/Teilnehmer
bis 15. April 2018	21,00 €/Teilnehmer
am 26. April 2018:	25,- €/Teilnehmer

**Die ersten 2.000 angemeldeten Teilnehmer erhalten ein Firmenlauf-Funktionsshirt gratis!**

## Mitläufer gesucht?

Um in Eurer Firma die Werbetrommel zu rühren habt Ihr auf der Firmenlauf-Homepage <http://fila-koeln.de/team-service/#infomaterial-anfordern> die Möglichkeit, **kostenlos Plakate, Flyer und Postkarten** zu bestellen. Zudem finden sich unter den Downloads Plakate, Flyer und Postkarte sowie einige Tipps zum Motivieren Eurer 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.

Weitere Infos sowie das Bestellformular findet Ihr unter:

[www.fila-koeln.de/teamzelte.cfm](http://www.fila-koeln.de/teamzelte.cfm)

## 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 auch schon 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-koeln.de/team-service/#speis-trank>

## Startunterlagen

### Inhalt

Jeder Teilnehmer erhält ein Starterset bestehend aus einem Gymbag, der Startnummer, FiLa-Infos sowie Sponsorenbeilagen.

Die ersten 2.000 angemeldeten Teilnehmer erhalten zusätzlich ein hochwertiges Firmenlauf-Funktionsshirt.

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

### Abholung

Die Startunterlagen können –jeweils für's ganze Team – vom **18.–20. April 2018** bei Laufsport Bunert, Aachener Straße 233–237 in 50931 Köln, abgeholt werden. Abholzeiten: tägl. von 10.00 – 18.00 Uhr.

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

## Veranstaltung

### Toiletten, Umkleiden, Duschen und Garderoben

Toiletten, Umkleiden und Duschen 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 zugehen.

### 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 Köln 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 sei kreativ und Laufbekleidung von der Stange ist nicht so Euer Ding? Wenn Ihr an Laufen denkt, habt Ihr Rosa-Plüschelafanten, 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. 6 km rund um den Fühlinger See. 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

- Linie 12 und 15 bis Haltestelle Wilhelm-Sollmann Straße, Longerich ODER S-Bahnlinie 6 und 11 sowie Linie 15 bis Haltestelle Chorweiler
- dann jeweils Buslinie 122 bis Haltestelle Seeberg
- von dort aus ca. 10 Fußminuten bis zum Veranstaltungsgelände

### PKW

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

Erfahrungsgemäß ist die Parkplatzsuche zum Firmenlauf Köln eines der größten Abenteuer in unserem Leben. Wenn Ihr als Ziel Oranjehofstr. 103, 50769 Köln eingibt, seid Ihr mitten drin.

Wegbeschreibungskurzform:

A1, Ausfahrt Fühlingen, weiter Richtung Fühlingen, der Beschilderung „Regattabahn“ folgen. Parkmöglichkeiten sind vorhanden, bitte folgt den Beschilderungen und Anweisungen des Personals.

Viel Glück!

Übrigens, wir haben auch in diesem Jahr wieder den Parkplatz von Ford an der Edsel-Ford-Straße/Spessart-Straße ergattert. Fahrt doch direkt dorthin. Knapp 1.000 frisch gewienerte Parkplätze erwarten Euch!

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 findet Ihr auf der Firmenlauf-Internetseite

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

**Wir wünschen Euch und Eurem Team viel Spaß beim 11. Firmenlauf Köln!**

**Euer FiLa-Team von**

