IKK BB

BERLINER FIRMENLAUF

15.09.2021

EVENTGUIDE

- Event Infos
- Interviews
- Wertvolle Tipps

WWW.BERLINER-FIRMENLAUF.DE

Einfach mehr!
„WIR WECHSELN
JETZT ALLE ZUR IKK BB!“
IKK BB
Innungskrankenkasse
Brandenburg und Berlin
› 345 Euro Bonus pro Jahr für gesundheitsbewusstes Verhalten
› Für Familien sogar bis zu 600 Euro Bonus
FOCUS MONEY
Sehr Gute
Bonus- & Vorteils-programme
Ausgabe 07/2021
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich
WIR-HIER.IKKBB.DE/BONUS
Wer, wenn nicht
Wir.
Wo, wenn nicht
Hier.

INHALT

3 Inhalt / Partner und Sponsoren / Impressum
5 Grußwort Klaus Brill
6 Alle wichtigen Informationen auf einen Blick
7 Weitere Infos / Helfer gesucht
8 Beitrag IKK – Zauberwort „Regeneration"
12 Der 14. Berliner Friedenslauf
13 Weitere Events
16 Eindrücke 2018

WIR DANKEN UNSEREN PARTNERN UND SPONSOREN

SUBWAY Subway-Catering-Berlin.de
Catering

davengo
Onlineanmeldung & Zeitmessung

ERDINGER ALKOHOLFREI
Zielverpflegung alkholfreies Bier

GERMAN ROAD RACES Wir sind Laufsport
Kooperationspartner

Hauptstadt sport TV Bleib sportlich!
Medienpartner

LEHMANN CREW GmbH
Exclusivpartner Zeltbau

LANG & LAUFLADEN
Vereinspartner

IKK BB
Namenspartner

artiva customized sportswear
Exclusiver Teamshirtausstatter

PURE Health Company
Trainingspartner Skaten, Laufen, Walken

WIR DANKEN DEN BERLINER BEHÖRDEN

Der Polizeipräsident in Berlin
Senatsverwaltung für Stadtentwicklung
Der Regierende Bürgermeister
Mitte
BERLINER FEUERWEHR
POLIZEIDIREKTION 3 VERKEHRSLENKUNG BERLIN

IMPRESSUM

SC TF Veranstaltungs- (gemeinnützige) GmbH | Geschäftsführer Horst Schmidt & Ronny Mewis
Hermsdorfer Damm 199 | 13467 Berlin | Tel.: 030 . 40 50 85 82 | Mail: support@sctf-events.de
Web: www.berliner-firmenlauf.de | www.sctf-events.de
Redaktion: Ronny Mewis | Fotos: Andreas Schwarz, LG Nord
Layout: Katrin Krainich Grafikdesign (www.kk-grafikdesign.de), Werbeagentur Christian Schwab e.K.

artiva®
customized sportswear

WIR ZIEHEN GEWINNER AN

Laufshirts in Deinem Wunschdesign

- 100% qualitativ
- 100% individuell
- 100% atmungsaktiv
- 100% nachbestellbar

MADE IN EUROPE

LAUFSHIRTS MACHEN TEAMS.

Unsere individuell gestalteten Laufshirts sind einzigartige Unikate und stärken das WIR-Gefühl in Deinem Unternehmen. Alles ist möglich! Persönlicher Service und Designerstellung sind inklusive.

artiva-sports.com

Mail: info@artiva-sports.com Telefon: +49. 30. 89 74 26 99

GRUSSWORTE

LIEBE TEILNEHMERINNEN, LIEBE TEILNEHMER,

We are Back!

in diesem Jahr ist es wieder so weit. Nach dem Motto „We are Back" findet der 19. IKK BB Berliner Firmenlauf wieder statt.

Mit meinem Gruß verbinde ich die Hoffnung, dass auch der 19. Berliner Firmenlauf euch allen frohe Stunden, sportliche Erfolge und viele menschliche Begegnungen bringen möge. Gerade das Laufen in der Gemeinschaft ist in unserer heutigen technisierten Gesellschaft, die dem Menschen nahezu alle körperlichen Belastungen abnimmt, Motivation, den Sport als Herausforderung anzunehmen mit dem Ziel, u.a. eine bessere Gesundheit, ein schöneres Lebensgefühl und mehr Selbstbewusstsein zu erreichen.

Da Eure und die Gesundheit aller Beteiligten für uns absoluten Vorrang besitzt, haben wir ein Sicherheits- und Hygienekonzept erarbeitet. Startvoraussetzung ist, dass alle Teilnehmenden geimpft, genesen oder einen negativen PCR Test vorweisen können.

Mit Kompetenz, Engagement und viel Herzblut werden die zahlreichen Helferinnen und Helfer des SC Tegeler Forst ihr Bestes geben, um allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen optimale Bedingungen bieten zu können. Wir dürfen uns auf spannende Wettkämpfe und eine hervorragende Stimmung freuen.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich einen erfolgreichen und verletzungsfreien Lauf. Den Helferinnen und Helfern hinter den Kulissen und auf der Strecke danke ich für ihren Einsatz.

Herzlichst

Klaus Brill
1. Vorsitzender des SC Tegeler Forst e.V.

LIEBE SPORTBEGEISTERTE, LIEBE FREUNDE DES BERLINER FIRMENLAUFS,

2020 war geprägt von den Umständen rund um Corona..., jeder von Euch hat seine Erfahrungen mit der Pandemie selbst machen können. Insofern möchte ich an dieser Stelle ein ausdrückliches und herzliches Dankeschön an alle Partner und Sponsoren sowie an mein Organisationsteam vorwegschicken.

Nur durch beherzte Mithilfe, das persönliche Einbringen und durch die Unterstützung unserer Partner ist es uns gelungen – trotz Absage des BFL 2020 - die „Kurve" einigermaßen zu kriegen. Verbundenheit, Herzblut und Engagement tragen nach wie vor maßgeblich zum Gelingen eines Sportevents wie dem Berliner Firmenlauf bei.

Selbstverständlich sind noch allerlei Herausforderungen bis zum Startschuss zu bewältigen.

Gerade in Zeiten einer Pandemie ist unser Wirken alles andere als ein Selbstläufer. Vieles muss neu bedacht werden; Zeichnungen, Listen und sonstige Informationen werden mehr denn je auf den Prüfstand gestellt und alle sonst üblichen Abläufe werden doppelt hinterfragt. Materialbeschaffung, Auf- und Abbaupläne, Helferthematik, zusätzliche Kosten usw. müssen akribisch durchleuchtet und geplant sein. Das gilt ebenso für die erforderlichen Maßnahmen zur Einhaltung des Hygienekonzeptes, wie auch für sämtliche geplanten Marketing-Strategien.

Das Stemmen aller Herausforderungen und auch das Erledigen der üblichen Notwendigkeiten haben ihren Preis und verlangen jedem einzelnen Helfer am Veranstaltungstag, sowie dem Verein in Sachen Organisation, alles ab. In diesem Sinne sind wir motiviert, im Detail dafür zu sorgen, dass sowohl der Fortbestand unserer gemeinnützigen GmbH und somit auch unseres Vereins gesichert ist, aber auch unsere Hauptstadt eine positive Publicity durch die erfolgreiche Durchführung des Berliner Firmenlaufs unter Einhaltung aller Hygieneregeln erfährt und somit positive Signale an alle anderen Veranstalter und unsere Politiker sendet. Großveranstaltungen sind möglich, wenn man die für die heutige Zeit notwendigen Voraussetzungen schafft, damit es zu keiner Ausbreitung der Pandemie kommt. Mit Abstand, Impfung und Tests bekommen wir das hin und können dann vor Ort alle gemeinsam sagen

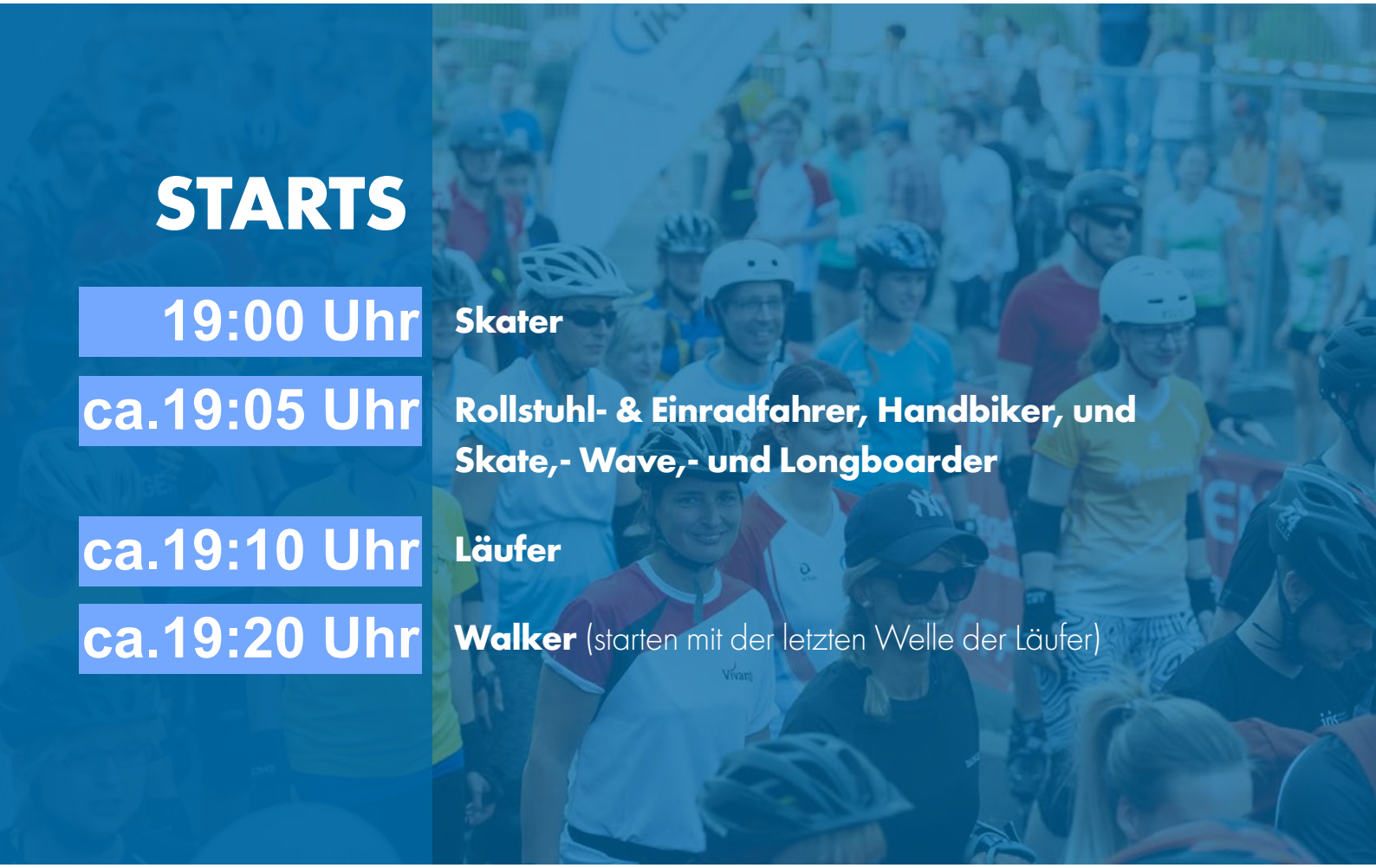
WE ARE BACK!

Allen Teilnehmern wünsche ich viel Vergnügen und einen verletzungsfreien Zieleinlauf beim IKK BB Berliner Firmenlauf 2021.

Ronny Mewis
Geschäftsführer der SCTF gGmbH

ALLE WICHTIGEN INFORMATIONEN AUF EINEN BLICK

IMMER AUF DEM LAUFENDEN BLEIBT IHR MIT EINEM BLICK AUF UNSERE WEBSEITE UNTER „INFOS ZUM LAUF“



STARTS

19:00 Uhr	**Skater**
ca.19:05 Uhr	**Rollstuhl- & Einradfahrer, Handbiker, und Skate,- Wave,- und Longboarder**
ca.19:10 Uhr	**Läufer**
ca.19:20 Uhr	**Walker** (starten mit der letzten Welle der Läufer)

STRECKENVERLAUF

Start:
Ebertstraße / 100 m südlich des Brandenburger Tors

Strecke:
Behrenstraße – Wilhelmstraße – Hannah-Arendt-Straße – Ebertstraße – Lennéstraße – Tiergartenstraße, Tiergartenstraße / Stauffenbergstraße – Stauffenbergstraße, Reichpietschufer / Klingelhöferstraße: Verpflegungsstand, Klingelhöferstraße / Tiergartenstraße – Hofjägerallee – Großer Stern – Straße des 17. Juni

Ziel:
Straße des 17. Juni / Sowjetisches Ehrenmal **ca. 5,5 km**

EINLASSKONTROLLEN / HYGIENEREGELN / SICHERHEITSHINWEISE

Sicherheit geht vor: Geimpft, getestet oder genesen, das sind die drei großen Gs, die Voraussetzung für eine Teilnahme am Berliner Firmenlauf sind. Wie inzwischen vielerorts üblich, wird ein offizieller Nachweis für eines der drei Gs vor Ort zwingend nötig sein. Als besonderen Service bieten wir euch eine Test-Station vor Ort an: am 15.9. wird es von 10:00-18:00 Uhr die Möglichkeit geben, euch von einem qualifizierten Team auf der Straße des 17. Juni testen zu lassen. Kosten je Test: 8 €. Oder nutzt eine der vielzähligen Teststellen in Berlin.

Um eine schnelle und reibungslose Überprüfung des Nachweises und des Check-Ins am Eingang zu ermöglichen, nutzen wir folgende Apps, die man kostenfrei in den bekannten App-Stores runterladen kann:

- Corona-Warn-App (Nachweis und Check-In)
- Luca (Nachweis und Check-In)
- CovPass (nur Nachweis)

Personen, die über kein Smartphone verfügen, laden sich bitte dieses Formular runter und bringen es ausgefüllt mit.

Das Veranstaltungsgelände wird eingezäunt sein und es wird Einlasskontrollen für Teilnehmer und Besucher beim Betreten des Geländes geben.

Hier findet Ihr einen Zaunplan mit markierten Einlasspunkten.

Es wird natürlich mehrere Eingänge geben, wir bitten Euch aber trotzdem, rechtzeitig vor Ort zu sein, da es zu längeren Wartezeiten an den Einlasspunkten kommen wird.

KLEIDERABGABE

In diesem Jahr wird es vor Ort keine Möglkichkeit der Kleider-/Taschenabgabe geben. Es gibt aber die Möglichkeit, „Friendly Helper"-Tickets zu buchen, damit Freunde oder Kollegen auf eure Sachen aufpassen können.

CATERING

Unsere Cateringanbieter haben wieder zahlreiche Stände für euch vor Ort. Vom leckeren Crêpe über Bratwurst und Steak, von Saft und Wasser, über Bier und Sekt bis hin zum Caipirinha wird für jeden etwas dabei sein.

FIRMENSTANDBEREICH

Im Start-Ziel-Bereich findet ihr die Firmenstände, an denen ihr euch informieren könnt, andere informiert und netzwerken könnt.

SIEGEREHRUNGEN

Die Siegerehrungen werden schnellstmöglich nach Zieleinlauf durchgeführt. Ehrungen gibt es in insgesamt sieben Kategorien: ab ca. 20 Uhr werden die schnellsten drei Skater und Skaterinnen und die drei schnellsten Skatermannschaften, die drei schnellsten Läuferinnen und Läufer und die drei schnellsten Läufermannschaften geehrt.

ERGEBNISLISTE UND URKUNDEN

Die Ergebnisliste mit allen Zeiten und Platzierungen werden spätestens ab dem folgenden Tag 10 Uhr im Internet unter **www.berliner-firmenlauf.de** bereitgestellt. Die Ergebnisse findet ihr auch unter **www.davengo.com**, wo ihr euch eure Urkunden selbst ausdrucken und Ihr Zieleinlaufvideo anschauen können.

ZIELVERPFLEGUNG

Unser starker Partner **ERDINGER ALKOHLFREI** sorgt nach dem Zieleinlauf wieder dafür, dass eure Speicher schnell wieder aufgefüllt werden.

ERDINGER ALKOHOLFREI

ZEITMESSUNG

Die Zeitnahme erfolgt mit einem Transpondersystem durch unseren Partner Davengo. An der Startnummer befindet sich ein Transponder, der von der Startnummer zu entfernen und an den Schuh zu schnüren ist. Dieser Transponder misst die Nettozeit jedes Teilnehmers. Die Skater erhalten zusätzlich zu dem Transponder ein Bändchen (statt der nicht vorhandenen Schnürsenkel), um den Transponder außen am Skateschuh zu befestigen. Achtet bitte darauf, dass der Transponder nicht durch Schuhteile verdeckt wird.

davengo

HELFER GESUCHT

Der IKKBB Berliner Firmenlauf ist einer der größten Firmenläufe Deutschlands, dies erfordert viele hundert Helfer, oder auch neudeutsch Volunteers. Diese freuen sich immer über Nachwuchs und dies müssen nicht immer die Jüngeren sein. Vielleicht gibt es ja bei euch im Unternehmen tatsächlich Kolleginnen und Kollegen, die sich nicht trauen mit euch zu sporteln, und daher auch nicht als einfache Zuschauer dabei zu sein. Dabei wären sie gerne auch Teil des Events. Wir laden alle ein als Volunteers dabei zu sein. Es gibt bei uns kein Geld zu verdienen, aber es gibt selbstverständlich kleine Helfergeschenke, eine große Helferparty und vor allem die Dankbarkeit von vielen tausend schwitzenden und strahlenden Teilnehmern.

Der Firmenlauf ist natürlich nur eine unserer Veranstaltungen, auch bei den anderen freuen wir uns über tatkräftige Hilfe. Kontakt findet ihr zu uns beispielsweise über **support@sctf-events.de**.

Wir freuen uns auf euch!

COOL DOWN! WARUM DAS „ABWÄRMEN“ SO WICHTIG IST

IKK BB
Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin

Die wenigsten Läufer nehmen sich nach dem Training die Zeit, sich zu dehnen. Dabei hat das Stretching wesentliche Vorteile: Es erhöht die Beweglichkeit und hilft den Muskeln, sich nach dem Laufen schnell zu regenerieren. Die IKK BB erklärt's:

Das Training ist vorbei, der Wettkampf geschafft. Nun winkt nur noch die Eistonne, oder? Weit gefehlt! Denn vorher sollten die Muskeln unbedingt „abgewärmt“ werden.

Dass der Körper vor einer Trainingseinheit auf Betriebstemperatur gebracht werden muss, ist Konsens. Sportler sprechen hierbei vom Aufwärmen, oder vom Dehnen. Doch was nur wenige wissen: Obwohl beide Begriffe häufig in einen Topf geworfen werden, handelt es sich um zwei grundlegend verschiedene Dinge. Beim Aufwärmen bereitet man den Körper auf eine anstehende Belastung vor. Dehnen hingegen verleiht dem Körper die Geschmeidigkeit, die für eine gute Koordination notwendig ist und hilft bei der Regeneration. Dehnübungen kommen daher beim Trainingsabschluss, dem sogenannten „Cool Down“ ins Spiel.

Coole Trainingsimpulse

Das „Cool Down“ nach dem Sport mag (noch) nicht so bekannt sein, wie das Aufwärmen zuvor. Dennoch sind Dehnübungen ein unverzichtbarer Bestandteil des Trainings. Denn das Stretching vollbringt wahre Wunder. Muskulatur, Sehnen und Bänder werden gestreckt, die Durchblutung angeregt. Dadurch werden diese geschmeidiger und somit auch leistungsfähiger. Außerdem ist ein Dehnprogramm die perfekte Einleitung zur Regeneration und wirkt entspannend auf Körper und Geist. So wird die wichtige Erholungsphase nach dem Training unterstützt und beschleunigt.

So stretchen Läufer richtig

Jede Sportart beansprucht andere Muskelgruppen. Daher sollten die Dehnübungen immer auf die jeweiligen Belastungen angepasst werden. Für Läufer sind folgende Übungen geeignet.

- **Oberschenkel-Rückseite:** So geht's: Eine Übung für die beim Laufen extrem stark beanspruchte rückwärtige Oberschenkelmuskulatur: Das Gewicht ruht auf dem rechten Standbein. Den Fuß des gedehnten linken Beins an der Ferse aufsetzen, die Fußspitze anziehen und den Oberkörper nach vorn bringen, um die Streckung zu erzeugen.
- **Oberschenkel-Vorderseite:** Eine Übung zur Dehnung der Vorderseite des Oberschenkels (Quadrizeps): Mit der freien Hand das Fußgelenk umfassen und das Bein Richtung Gesäß ziehen. Oberkörper und Standbein bilden eine Linie. Nicht ins Hohlkreuz fallen und den Fuß am Fußrücken fassen, nicht am Zehenbereich.
- **Schienbein- und Wadenmuskeln:** So geht's: Mit ausgestreckten Armen an eine Wand stellen. Die Handflächen drücken gegen die Wand, das ausgestreckte linke Bein steht etwa 90 Zentimeter von der Wand entfernt, das rechte Bein ist gebeugt. Die Fußspitzen weisen nach vorn, die Fersen stehen fest auf dem Boden.

STRETCHING IST EFFEKTIV, DENN...

- **es bereitet die Muskulatur auf die anstehende Belastung vor**
- **verbessert das Körpergefühl und die Koordination**
- **erhöht die Flexibilität der Muskulatur**
- **regt den Kreislauf an**

Mit der richtigen Technik falsche Bewegungen vermeiden

Wie bei jeder Übung hängt der Erfolg beim Dehnen stark von der korrekten Ausführung ab. Besonders wichtig: Beim Stretching geht es im Gegensatz zu anderen sportlichen Betätigungen nicht um die maximale, sondern um die optimale Beweglichkeit. Folgende Fehler sollten beim Dehnen daher unbedingt vermieden werden.

- **Zu schnelles Dehnen:** Häufig werden Dehnübung viel zu schnell ausgeführt. Vor allem bei Sportanfängern, deren Muskeln und Faszien aufgrund der geringen oder fehlenden Belastung in der Vergangenheit noch besonders unflexibel sind, können zu schnelle Dehnbewegungen nicht zum Erfolg, sondern zu Verletzungen führen. Wichtig ist es, sich langsam und mit einer ruhigen Atmung in die jeweilige Dehnposition zu begeben. Sobald der Dehnschmerz zu stark und intensiv wird, ist die Bewegungsgrenze erreicht. Jetzt muss der Muskel entlastet werden.
- **Ruckartiges Dehnen:** Sofern Schmerzen auftreten, die meist aus der Überspannung von Muskeln und Faszien resultieren, sollten ruckartige Bewegungen unbedingt vermieden werden. Je ungewohnter die betreffenden Bewegungen für den Körper sind, desto empfindlicher reagieren die Faszien und Muskeln auf diese Impulse.
- **Wippende Bewegungen:** Sie sind beliebt, aber leider völlig unproduktiv. Vor allem Sportanfänger und Trainierende nach einer Verletzungspause sollten darauf achten, wippenden und dynamische Bewegungen beim Dehnen zu vermeiden. Denn wer nachfedert oder sich ruckartig bewegt, riskiert, dass Muskeln, Bänder und Gelenke gezerrt werden. Grenzen überschreiten: Sobald Gegenspannung nötig wird, weil der Schmerz zu groß ist, wurde die Dehnphase überreizt. Nur wenn der Schmerz bei normaler, gleichmäßiger Atmung erträglich ist, darf die Position gehalten werden.

Abbinder IKK BB

Schon gewusst?

Die IKK BB bietet besondere Vorzüge für ihre sportlichen Versicherten!

Wer mehr Bewegung in den Alltag bringen will, ist bei uns richtig. Aktiven Versicherten bieten wir unseren Bonus Fit², eine Geldprämie für regelmäßiges Training z.B. im Sportverein. Einsteiger oder Sportbegeisterte, die länger pausiert haben, unterstützen wir mit einem Zuschuss für eine sportmedizinische Untersuchung alle zwei Jahre. Und wer sich neuen sportlich en Herausforderungen stellen möchte, kann sich in unserer Gesundheitskursdatenbank umsehen. Pro Kurs erstattet die IKK BB ihren Versicherten bis zu 75 Euro, für maximal zwei Kurse pro Jahr. Nähere Informationen auf www.ikkbb.de.

Kontakt: Andrea Willgeroth
Gesundheits- und Ernährungsberaterin
Tel.: (030) 21 99 13 43
E-Mail: gesundheits-mm@ikkbb de

Falken ZAUN

BESUCHEN SIE UNS IN UNSERER **FILIALE MIT AUSSTELLUNG** AN DER B5!

Die Firma **Falken-Zaun** spezialisiert sich auf den **Bau von Premium Tor- und Zaunanlagen**.
Ob klassische, schmiedeeiserne Zäune aus Stahl oder modernste Zaunanlagen aus Aluminium.

Bei uns erhalten Sie alles von der Beratung, über die Planerstellung, bis zur Montage und schlüsselfertigen Übergabe – aus einer Hand.
Vor allem liegt es uns am Herzen, unsere Kunden bei der Gestaltung ihrer neuen Tor-/ Zaunanlage mit lösungsorienterten Ansätzen zu unterstützen und sie fachkompetent zu beraten.

Besuchen Sie uns doch in unserer Filiale mit Ausstellung an der B5.
Wir freuen uns auf Sie!

Tel.: **03322 1223999** | E-Mail: **info@falken-zaun.de** | **www.falken-zaun.de**

Falken ZAUN

ANKOMMEN IST DAS ZIEL

IKK BB
Innungskrankenkasse
Brandenburg und Berlin

UNSER PARTNER UND
FÖRDERER DES BREITENSPORTS

2021 – UNSERE LÄUFE FÜR DICH

05.06.2021

35. Frohnaulauf

Der grüne Lauf durch Berlins schöne Gartenstadt für die ganze Familie, mit Distanzen Distanzen von 1,2 km und
1,8 km (Kinder), 5 km und 10 km

29.08.2021

22. Halbmarathon Reinickendorf

DER Halbmarathon im Norden der Stadt, inkl. 10 km,
5 km und Mini-Halbmarathon

15.09.2021

19. IKK BB Berliner Firmenlauf

5 km mit Kolleg*innen und Freund*innen durch Berlins City – das sportlichste Teambuilding der Stadt direkt am Brandenburger Tor

25.09.2021

4. Run & Bike

Fun-Trail im 2er-Team: eine*r fährt, eine*r läuft und ihr könnt euch abwechseln so oft ihr möchtet. Strecken von 5,32 km (nur Kinder), 10,5 km, 21 km und 42 km

02. / 16. / 30.10.2021

46. Sägerserie

Natur pur! Berlins und Brandenburgs härteste Crosslaufserie mit Distanzen von 3,6 km, 7,2 km, 10,8 km, 14,4 km und 18,0 km

28.11.2021

66. Herbstwaldlauf

Der traditionelle Lauf für die ganze Familie zur Einstimmung auf die Adventszeit. Strecken von
1,9 km (Kinder- und Familienlauf), 3,8 km, 6 km und 11 km

JEDER LAUF MIT EIGENER FINISHERMEDAILLE

EINDRÜCKE VOM BERLINER FIRMENLAUF

15575
11476

FIRMEN
LAUF

11083
4563

15469
15468

iKK BB
GO

Für Erfrischungs-Liebhaber.

rein natürliche Zutaten

nur 25 kcal pro 100 ml

isotonisch & vitaminhaltig (B9, B12, C)

ERDINGER ALKOHOLFREI

Natürlich. Sportlich. Erfrischend.

Die Vitamine B9, B12 und C tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie gesunde Lebensweise sind wichtig.