



# BFL

BERLINER-FIRMENLAUF. DE

16. MAI  
2023  
EVENTGUIDE



# BFL

BERLINER-FIRMENLAUF.DE



# HERZLICH WILLKOMMEN BEIM IKK BB BERLINER FIRMENLAUF

WELCOME TO THE BERLIN COMPANY RUN

## WIR SIND SCTF-EVENTS

Seit 21 Jahren organisieren wir hauptverantwortlich und mit viel Herz und Seele den IKK BB Berliner Firmenlauf. Traditionell und leidenschaftlich veranstalten wir seit 65 Jahren Lauf- und Leichtathletikevents in und um Berlin, darunter verschiedene Straßen- und Crossläufe, den Berliner Hallen-Siebenkampf für Jedermann, sowie Mehrkämpfe für Kinder (Kids-Cups), Jugendliche, Aktive und Breitensportler. Mögliche Gewinne fließen in die Vereinsarbeit des SC Tegeler Forst e.V. Der SC Tegeler Forst e.V. ist sowohl ein leistungsorientierter Verein, mit etlichen Spitzenathleten, die schon deutsche und europäische Titel errungen haben, als auch der Verein für Gesundheit und Fitness, mit einem großen Angebot im Breitensport.

Egal welches Ziel ihr also angehen wollt: Bei uns seid ihr gut aufgehoben, denn Sport ist im Verein am Schönsten. Überzeugt euch selbst in einer unserer Gruppen unter der Anleitung qualifizierter Übungsleiter/innen!

Wir wünschen allen Läuferinnen und Läufern viel Spaß beim Berliner Firmenlauf und viele schöne sportliche Momente!

## EUER SCTF-EVENTS TEAM

## WE ARE SCTF-EVENTS

*For 21 years we have been organising the IKK BB Berliner Firmenlauf with a great deal of heart and soul. Traditionally and passionately, we have been organising running and track and field events in and around Berlin for 65 years, including various street and cross-country races, the Berlin Indoor Siebenkampf for everyone, as well as multi-fights for children (Kids-Cups), young people, active and grassroots athletes.*

*Possible profits flow into the club work of the SC Tegeler Forst e. V. The SC Tegeler Forst e. V. is both a performance-oriented club, with a number of top athletes who have already won German and European titles, as well as the club for health and fitness, with a wide range of popular sports.*

*No matter which goal you want to tackle: with us you are in good hands, because sport is the most beautiful in the club. Convince yourself in one of our groups under the guidance of qualified instructors!*

*We wish all runners a lot of fun at the Berlin company run and many nice sporting moments!*

## YOUR SCTF-EVENTS TEAM

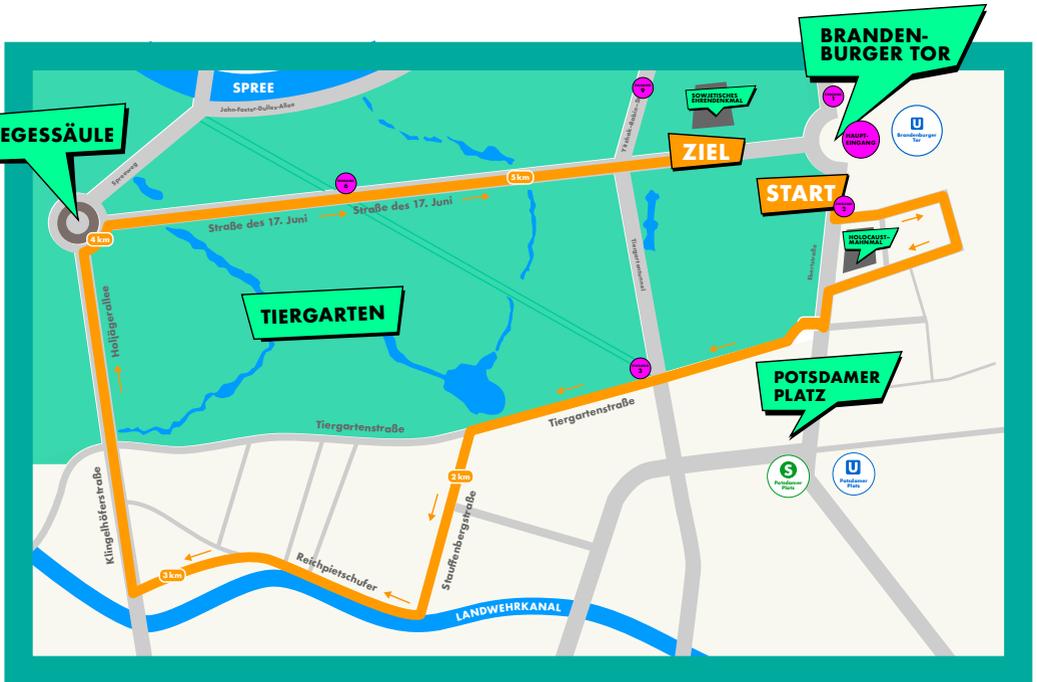
# INHALT

- 3 Wir sind SCT-Events
- 4 Inhalt
- 5 Streckenplan
- 7 Alle Infos auf ein Blick
- 11 Lageplan
- 12 Grußwort der **IKK BB**
- 13 **IKK BB** Beitrag: Den Lauf gut erholt ausklingen lassen
- 16 Werben und Gutes Tun
- 19 Noch mehr Laufevents
- 21 Partner/Sponsoren/Impressum
- 22 Anzeigen



# STRECKENPLAN

RUNNING ROUTE



## STRECKENVERLAUF

**Start:** Ebertstraße – 100 m südlich des Brandenburger Tors

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

**Ziel:** Straße des 17. Juni – Sowjetisches Ehrenmal

**Streckenlänge:** ca. 5,5 km

# ALLE INFOS AUF EINEN BLICK

IMPORTANT INFORMATION

## STARTZEITEN:

<b>19:00 Uhr</b>	<b>Skater</b>
<b>19:05 Uhr</b>	<b>Rollstuhl- &amp; Einradfahrer, Handbiker, Skate-, Wave- und Longboarder</b>
<b>19:10 Uhr</b>	<b>Läufer</b>
<b>19:30 Uhr</b>	<b>Walker</b>

## START TIMES:

<b>7.00 p.m.</b>	<b>Skater</b>
<b>7.05 p.m.</b>	<b>Wheelchair and unicyclists, handbikers, skaters, wave- and longboarders</b>
<b>7.10 p.m.</b>	<b>Runner</b>
<b>7.30 p.m.</b>	<b>Walker</b>

## ANFAHRT

- **Mit der S-Bahn:** S1, S2, S25, S26 über S+U Brandenburger Tor; S3, S5, S7, S9 über Berlin Hauptbahnhof (U5) oder Bahnhof Berlin Friedrichstraße (S1, S2, S25, S26)
- **Mit der U-Bahn:** U5 über S+U Brandenburger Tor; U6 über U Unter den Linden; U2 über U Mohrenstraße
- **Mit dem Bus:** 100 über S+U Brandenburger Tor oder Reichstag/Bundestag; 300 über Behrenstraße/Wilhelmstraße; 147 über U Unter den Linden
- **Mit der Tram:** M5, M8, M10 über Berlin Hauptbahnhof (U5); M1, 12 über Bahnhof Berlin Friedrichstraße (S1, S2, S25, S26)
- **Mit Regional-/Fernverkehr:** über Berlin Hauptbahnhof (U5) oder Bahnhof Berlin Friedrichstraße (S1, S2, S25, S26)

## APPROACH

- **With the S-Bahn:** S1, S2, S25, S26 via S+U Brandenburger Tor; S3, S5, S7, S9 via Berlin Hauptbahnhof (U5) or Berlin Friedrichstraße station (S1, S2, S25, S26)
- **By underground:** U5 via S+U Brandenburger Tor; U6 via U Unter den Linden; U2 via U Mohrenstraße
- **By bus:** 100 via S+U Brandenburger Tor or Reichstag/Bundestag; 300 via Behrenstraße/Wilhelmstraße; 147 via U Unter den Linden
- **By tram:** M5, M8, M10 via Berlin central station (U5); M1, 12 via Berlin Friedrichstraße station (S1, S2, S25, S26)
- **With regional/long-distance train:** via Berlin Hauptbahnhof (U5) or Berlin Friedrichstraße station (S1, S2, S25, S26)

## EINLASSKONTROLLEN/ SICHERHEITSHINWEISE

- Das Veranstaltungsgelände wird weiträumig eingezäunt sein
- Es gibt verschiedene Zugänge zum Veranstaltungsgelände, an denen Taschenkontrollen vorgenommen werden, **bitte entsprechende Wartezeiten einplanen!**
- Wir bitten euch, folgendes nicht mitzubringen, da sie euch beim Einlass abgenommen werden: Taschen größer als A4, Glasflaschen, Taschenlampen, Laserpointer, Gassprühdosen (Deos etc.), Selfiesticks, Fahrräder, Stühle, Tiere, Waffen aller Art, Feuerwerk, Drogen, Tablets, Laptops, professionelle Kameras mit Wechselobjektiven
- Der Einlass wird mit kleineren Taschen (Bauchtaschen, kleine Umhängetaschen, Clutches) zwar gewährt, aber wir bitten euch auch hier, euch auf ein absolut notwendiges Minimum (z. B. Geld, Medikamente) zu beschränken
- Alle Eingänge sind im **Streckenplan** eingezeichnet

## KLEIDER- UND TASCHENABGABE

In diesem Jahr wird es wieder eine Möglichkeit geben, Kleidung und kleine Taschen bei uns abzugeben. Den Standpunkt für die Kleiderabgabe teilen wir spätestens drei Tage vorher auf der Veranstaltungswebsite mit. Taschen und Kleidungsstücke können auch gerne von Kollegen vor Ort, z.B. in einem Teamzelt, bewacht werden. Für Wertgegenstände bei den abgegebenen Taschen, Rucksäcken etc. übernehmen wir keine Haftung. Wir empfehlen daher dringend keine Wertsachen abzugeben und diese immer bei sich zu führen!

### ADMISSION CONTROL/ SAFETY INSTRUCTION

- *The event area will be fenced off extensively*
- *There are various entrances to the event site where admission / bag checks are carried out, please allow for appropriate waiting times*
- *We ask you not to bring the following with you, as they will be taken from you upon entry: bags larger than A4, glass bottles, flashlights, laser pointers, gas spray cans (deodorants etc.), selfie sticks, bicycles, chairs, animals, weapons of all kinds, fireworks, drugs, Tablets, laptops, professional cameras with interchangeable lenses*
- *Admission is granted with smaller bags (belly bags, small shoulder bags, clutches), but we ask you to limit yourself to an absolutely necessary minimum (e.g. money, medication)*

### CLOTHING AND BAG DROP OFF

*This year there will again be an opportunity to donate clothing and small bags to us. We will announce the position for handing over clothing on the event website at least three days in advance. Bags and clothing can also be guarded by colleagues on site, e.g. in a team tent. We assume no liability for valuables left in bags, backpacks, etc. We therefore strongly recommend that you do not hand in any valuables and that you always carry them with you!*

## CATERING

Auf dem gesamten Gelände gibt es für alle die unterschiedlichsten Speisen- und Getränkeangebote an den Verkaufsständen käuflich zu erwerben. (Es wird nur Barzahlung verfügbar sein!) Über unseren Partner Ulrich Reich Event-service könnt ihr Verzehr-Gutschein-Pakete kaufen, die ihr dann an eure Mitarbeiter und Kollegen ausgeben könnt. Von der Currywurst mit Pommes, vegetarische und andere Speisenangebote, vom Sektchen übers Bierchen, hin zum Weinchen, mit dem Umweg über die Bowle und die alkoholfreien Getränke, sorgen wir an diesem Tage für die notwendige bis überflüssige Kalorienaufnahme. Unsere Partner Subway und Ullrich Reich Eventservice beliefern euch auch gerne bis ins Zelt.

## STRECKEN- UND ZIELVERPFLEGUNG

Aufgrund der langjährigen Thematik des Klimawandels, haben wir als Veranstalter uns dazu entschlossen, wie auch schon im letzten Jahr und auch zukünftig, keine Zwischenverpflegung auf der Strecke anzubieten, um so die Entstehung weiteren (Plastik-)Mülls zu vermeiden. Gern könnt ihr euch jedoch selbst mit Verpflegungsmöglichkeiten während des Laufs „am Mann“ ausstatten. Hierzu eignen sich besonders kleine Trinkflaschen, Trinkbeutel, Trinkrucksäcke etc. Wir bitten um euer Verständnis! Im Ziel erwartet euch nach dem Ziel eine Verpflegungsstation. Die Zielverpflegung wird in diesem Jahr von ALDI ausgestattet. Für alle Teilnehmer ist bei der Zielverpflegung Obst und Wasser vorgesehen. Wir bitten euch, nicht mehr als die für eine Person eingeplante Menge zu nehmen. Ein frisches und kühles Erdinger alkoholfrei erwartet euch auf der gegenüberliegenden Seite.

### CATERING

*There are a wide variety of food and drink offerings for sale at the stalls throughout the site. (Only cash payment will be available!) You can buy food voucher packages from our partner Ulrich Reich Event Service, which you can then hand out to your employees and colleagues. From currywurst with fries, vegetarian and other dishes, from sparkling wine to beer and wine, with a detour via punch and non-alcoholic drinks, we take care of the necessary to superfluous calorie intake on this day. Our partners Subway and Ullrich Reich Eventservice will also be happy to deliver to your tent.*

### ROUTE AND FINISH CATERING

*Due to the long-standing issue of climate change, we as organizers have decided, as we did last year and in the future, not to offer any snacks on the route in order to avoid the creation of further (plastic) waste. However, you are welcome to equip yourself with catering options during the run. Small drinking bottles, drinking bags, drinking backpacks, etc. are particularly suitable for this. We ask for your understanding! A refreshment station awaits you at the finish. The destination catering will be provided by ALDI this year. Fruit and water are provided for all participants at the finish catering. We ask you not to take more than the amount planned for one person. A fresh and cool Erdinger alcohol-free awaits you on the opposite side.*

Hier gehts zur  
Anmeldung



**OHNE EUCH  
LÄUFT NICHTS!**

**VOLUNTEER,  
UNTERSTÜTZER,  
HELFENDE HÄNDE,  
MITDENKER,  
ANPACKER  
FÜR UNSER TEAM  
GESUCHT!**

## BÜHNENPROGRAMM

Es wird in diesem Jahr ein Gewinnspiel auf der Bühne vor dem Brandenburger Tor stattfinden. Dort veranstalten wir sowohl lustige, aktive als auch Wissenswettkämpfe mit Überraschungspreisen. Außerdem wird NRJ-DJ Matze Brandt für musikalische Unterhaltung sorgen.

## SIEGEREHRUNGEN

Ab etwa 20:15 Uhr beginnen wir mit den Siegerehrungen für die Top 3 weiblich/männlich Einzelwettbewerb (Lauf, Skaten) und die Top 3 Teams in den Kategorien Laufen und Skaten. Außerdem erhält die teilnehmerstärkste Firma einen tollen Pokal.

## ERGEBNISSE UND URKUNDEN

Die Ergebnisliste mit allen Zeiten und Platzierungen werden spätestens ab dem folgenden Tag 10 Uhr im Internet unter [www.berliner-firmenlauf.de](http://www.berliner-firmenlauf.de) bereitgestellt. Die Ergebnisse findet ihr auch unter [www.davengo.com](http://www.davengo.com), wo ihr euch auch eure Urkunden selbst ausdrucken und euer Zieleinlaufvideo anschauen könnt.

## UMWELTBECHER

Durch die zum Kauf angebotenen Faltbecher wollen wir zur Müllreduzierung = Umweltschutz beitragen. ihr könnt den Becher an jedem Verkaufsstand vor Ort benutzen und könnt damit noch mehr zur Müllvermeidung und somit für den Umweltschutz beitragen. Sie werden aus 100 % lebensmittelechtem Silikon und Edelstahl hergestellt und sind natürlich BPA frei.

### STAGE PROGRAM

*This year there will be a competition on the stage in front of the Brandenburg Gate. There we organize both fun, active and knowledge competitions with a surprise prize. In addition, NRJ DJ Matze Brandt will provide musical entertainment.*

### AWARD CEREMONIES

*From around 8:15 p.m. we will start with the award ceremonies for the top 3 female/male individual competition (running, skating) and the top 3 teams in the categories running and skating. In addition, the company with the most participants will receive a great trophy.*

### RESULTS AND CERTIFICATES

*The result list with all times and placements will be made available on the Internet at [www.berliner-firmenlauf.de](http://www.berliner-firmenlauf.de) by 10 a.m. the following day at the latest. You can also find the results at [www.davengo.com](http://www.davengo.com), where you can print out your own certificates and watch your video of the finish line.*

### ENVIRONMENTAL MUG

*With the folding cups offered for sale, we want to contribute to reducing waste = environmental protection. You can use the cup at every sales stand on site and can thus contribute even more to avoiding waste and thus to environmental protection. They are made from 100% food grade silicone and stainless steel and are of course BPA free.*

## ZEITMESSUNG

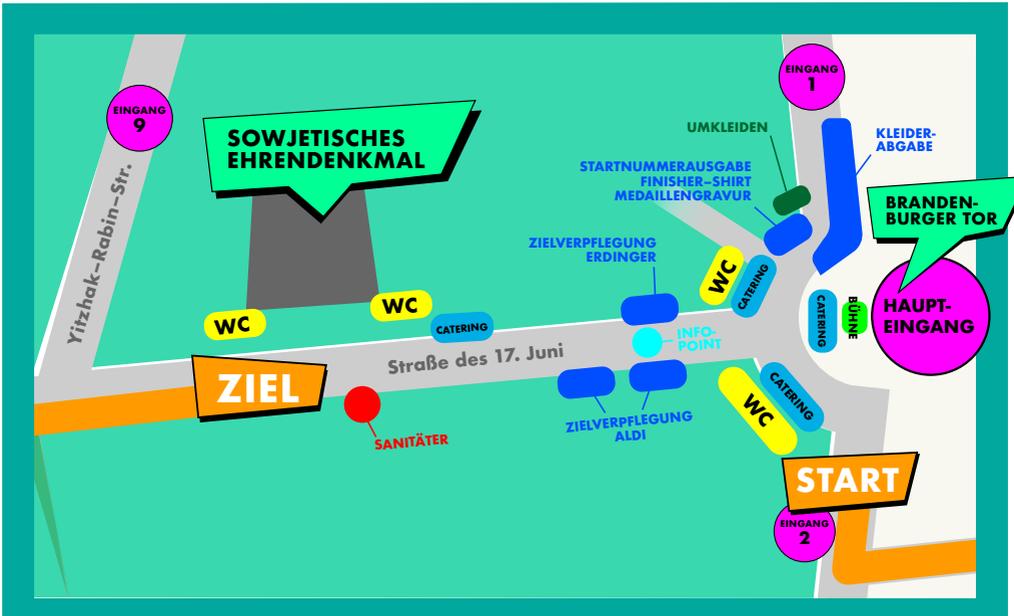
Die Zeitnahme erfolgt mit dem Chip an der Startnummer der Firma Davengo. Der Chip misst die Nettozeit jedes Teilnehmers. Ohne das Tragen des Chips erfolgt keine Zeitmessung und keine Eintragung in die Ergebnisliste. Skater bitte den Zeitmessung-Chip von der Startnummer lösen und am Schaft eines eurer Inline-Skates befestigen.

## TIMEKEEPING

The time is taken with the Cip on the Davengo start number. The chip measures the net time of each participant. Without wearing the chip, there is no time measurement and no entry in the list of results. Skaters please remove the timing chip from the start number and attach it to the shaft of one of your inline skates.

## LAGEPLAN

SITE MAP





# LIEBE LAUF-, WALK- UND SKATE- FREUND\*INNEN,

wir freuen uns, auch im 21. Jahr des IKK BB Berliner Firmenlaufs wieder als Namensgeber dieses traditionsreichen, beliebten Volkslaufes mitten im Herzen Berlins dabei zu sein!

Die regionale Krankenkasse IKK BB ist tief verwurzelt in Berlin und Brandenburg. Wir sind verantwortungsvoller und kompetenter Partner für alle gesundheitlichen Fragen der Menschen hier vor Ort, in der Stadt und auf dem Land.

Die Förderung des Breitensports gehört zu den großen präventiven Aufgaben, denen wir uns als Krankenkasse gern stellen – und den wir nach Kräften gern und offensiv in vielen Projekten und Angeboten unterstützen.

Wir wissen: Engagierter Breitensport bringt Menschen zusammen, fördert Bewegung - und schützt die Gesundheit! Der IKK BB Berliner Firmenlauf passt daher auch weiter perfekt zu den Zielen der IKK BB: Wir tragen mit dem Firmenlauf den Gedanken individueller und betrieblicher Gesundheitsförderung ganz praxisnah in den Alltag der Menschen!

In diesem Sinne wünscht Ihnen die IKK BB, Ihren Kolleginnen und Kollegen in den vielen startenden Teams, wie immer viel Spaß auf der Strecke – und viel Erfolg beim Zieleinlauf!

Ihr **Frank Meier**  
Vorstand IKK Brandenburg und Berlin

# ERST LAUFEN, WALKEN, SKATEN...

UND DANN DEN WETTKAMPF GUT ERHOLT AUSKLINGEN LASSEN

**Ein gut trainierter Läufer regeneriert sich nach einem Wettkampf innerhalb von 24 Stunden oder weniger vollständig. Freizeitsportler brauchen allerdings länger, um sich nach ungewohnter körperlicher Anstrengung zu erholen. Die IKK BB beantwortet häufig gestellte Fragen zur Regeneration nach dem sportlichen Event:**

## **Was können Teilnehmer des Firmenlaufs tun, um nach dem Lauf schnell wieder fit zu sein?**

Pauschal lässt sich das nicht beantworten, denn zu einem Regenerationsprozess gehören viele individuelle Faktoren. Entscheidend sind Trainingsstand, Alter und die persönliche Erholungsfähigkeit. Und auch auf die richtige Ernährung vor und nach dem Wettkampf kommt es an.

## **Was passiert mit dem Körper nach dem Zieleinlauf?**

Direkt nach dem Lauf, fährt der Körper die Herz- und Atemfrequenz und den Blutdruck in den ersten 30 Minuten wieder herunter. Damit der Körper nicht zu plötzlich zum Stillstand kommt, hilft ein kurzer, lockerer Trablauf. Wichtig ist jetzt vor allem Entspannung. Wenn die beanspruchten Muskeln nach dem Lauf bewusst gedehnt werden, erholt sich der Körper viel schneller. Wer zudem genügend schläft, sich ausgewogen ernährt und regelmäßig leicht trainiert, beschleunigt auf Dauer den Regenerationsprozess grundsätzlich. Je nach Trainingszustand und absolviertem Wettkampf gilt aber generell, dass der Körper bis zu einer Woche braucht, um seinen Hormonhaushalt auszugleichen und beschädigte Zellstrukturen wieder aufzubauen.



## **Wie sieht optimale Ernährung nach einem intensiven Lauf aus?**

Ungefähr sechs Stunden nach der intensiven Belastung braucht der Körper, um seine leeren Speicher an Wasser, Kohlenhydraten und Elektrolyten wieder zu füllen. Hier kommt es auf die „richtige“ Ernährung an: In den ersten Stunden brauchen wir reichlich Flüssigkeit und „schnelle“ Kohlenhydrate wie Fruchtzucker, Traubenzucker oder Reis. Außerdem wünscht sich der Körper Eiweiße, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Er baut damit zerstörte Muskelstrukturen (Mikroverletzungen) wieder auf. Ideal ist hier ein Verhältnis 4:1 von Kohlenhydraten zu Proteinen. Passend ist dann z.B. ein Bohnen-Wrap mit Avocado, Käse und Reis oder ein Quinoa-Bohnen-Burger. Und natürlich die gute alte Banane: Sie liefert schnell verfügbaren Zucker und die geballte Ladung Mineralstoffe. Noch ein Tipp: Heimische Heidelbeeren sind im Sommer mit ihrer Fülle an Antioxidantien tolle Energielieferanten.

## Warum ist Stretching nach dem Laufen so wichtig?

Muskeln müssen während des Laufens eine hohe Spannung aufbauen, um Leistung zu bringen. Das Dehnen nach dem Lauf sorgt dafür, dass sie sich wieder entspannen. Stretching sollte gleich nach im Ziel losgehen, wenn die Muskeln noch „betriebswarm“ sind. Anders als vor dem Lauf, wo eher dynamische Übungen dominieren, erfolgt nach dem Lauf statisches Dehnen. Dabei wird die jeweilige Stellung 15 bis 30 Sekunden gehalten und dabei normal weiter geatmet. Wichtig ist, nur leichten Zug auf die Muskeln auszuüben und auf keinen Fall zu stark zu dehnen, sonst drohen Muskelverletzungen.

## Nach dem Firmenlauf feiern viele auf der Partymeile am Brandenburger Tor. Was tun gegen „schwere Beine“?

Eine kleine Massage der Beinmuskulatur tut nicht nur gut, sondern fördert die Durchblutung und lockert das Faszien-Gewebe. Gut für die Durchblutung ist es auch, auf dem Rasen kurz die Beine hoch zu lagern. Bei heißem Wetter hilft das Kühlen der Beine mit Wasser. Und: Wer sich in der Nacht danach eine extra große Portion Schlaf



gönnt, regeneriert immer noch am besten.

## Und wie steht es um ein frisches Bierchen nach einem Wettkampf?

Wettkampfsportler verzichten aus gutem Grund am Lauftag auf Alkohol. Ernährungswissenschaftlich verschlechtert Alkohol die Magnesiumbilanz und reduziert die Ausschüttung des körpereigenen Wachstumshormons. Das alles verlängert die muskuläre Erholung deutlich. Alkohol verzögert auch die Kohlenhydrateinlagerung in den Muskeln. Das gilt auch für Bier, das zwar gesunde Inhaltsstoffe und Nährstoffe enthält, aber die Regeneration eben auch nicht fördert. Besser also zu alkoholfreien Alternativen greifen.

## Muss ich nach einer kräftezehrenden Beanspruchung eine Laufpause einlegen?

Hier gibt es keine pauschale Antwort. Es gilt aber das Prinzip der Superkompensation. Danach muss auf eine Laufbelastung immer eine ausreichende Erholungsphase folgen, damit die Energiedepots übertoll gefüllt werden und unterem Strich Leistungszuwachs entsteht. Freizeitläufer sollten auf einen Lauftag mindestens einen Tag Pause folgen lassen. Nach Wettkämpfen gern auch mehr Tage. Hören Sie auf Ihren Körper. Eine Faustregel: Am besten regenerieren Sie an halb so vielen Tagen wie der Wettkampf in Kilometern lang war. Bei 5,5 Kilometern sind das etwa 3 Tage.



**Kostenloses Profitraining**  
für die ganze Familie

NATURLICH  
SPORT!

**JEDEN SONNTAG** bis November in Berlin  
(Tempelhofer Feld)

Für Erwachsene und Kinder  
ab 6 Jahren

**Jetzt anmelden**



## Die IKK BB engagiert sich für den Berliner Firmenlauf. Was macht das Event so spannend für die regionale Innungskrankenkasse?

Der Lauf ist ein sportlicher Höhepunkt des Jahres für begeistert mitlaufende IKK BB-Versicherte, ihre Familien, Freunde und unsere Partner. Alle genießen das tolle Gefühl, als große IKK BB-Familie gemeinsam auf der Straße des 17. Juni an den Start zu gehen und sich anzufeuern. Viele haben sich vorbereitet und im Frühjahr an den kostenlosen Lauf- und Skatetrainings auf dem Tempelhofer Feld der IKK BB teilgenommen. Auch dieses Jahr finden die Trainings über die gesamte Saison statt, von Anfang März bis Mitte November, immer sonntags ab 10 Uhr/Treffpunkt 9:45 Uhr. Erst Warmup, dann Laufeinheiten für Anfänger und Fortgeschrittene. Zum Programm der Profi-Coaches gehört auch eine Anleitung zur Regeneration mit Stretching. Neue Teilnehmer\*innen und Kinder ab sechs Jahren sind herzlich willkommen.

## Was tut die IKK BB sonst noch für ihre sportlichen Versicherten?

Wer mehr Bewegung in den Alltag bringen will, ist bei der IKK BB richtig. Für aktive Versicherte bietet die Kasse einen Bonus Fit<sup>2</sup>, eine Geldprämie für regelmäßiges Training z.B. im Sportverein. Einsteiger oder Sportbegeisterte, die länger pausiert haben, unterstützt die IKK BB mit einem Zuschuss für eine sportmedizinische Untersuchung alle zwei Jahre.

Nähere Informationen auf [www.ikkbb.de](http://www.ikkbb.de), Stichwort Gesundheitsförderung.



# WERBEN UND GUTES TUN

ADVERTISE AND DO GOOD

Auch 2023 konntet ihr wieder mit eurem verlinkten Firmenlogo einen Platz auf unserer Firmen-Teilnehmerseite sichern und damit Gutes tun. Alle durch diese Aktion einfließenden Gelder werden von uns zu 100% an das nachfolgende soziale Projekt gespendet:

## UNTERSTÜTZT DIE HILFSORGANISATION ÄRZTE OHNE GRENZEN E.V.

In Konfliktgebieten, nach Naturkatastrophen und während Epidemien leisten Ärzte ohne Grenzen medizinische Hilfe für Millionen Menschen, die sonst allein gelassen wären und an ihren Krankheiten oder Verletzung sterben könnten. Außerdem berichten sie weltweit über die Not unserer Patienten und machen deren Situation öffentlich. Vor allem dann, wenn sie bisher kaum Gehör gefunden haben. Für das, was sie tun, haben sie 1999 den Friedensnobelpreis erhalten.

Ärzte ohne Grenzen sind Profis aus aller Welt und arbeiten in einem internationalen Netzwerk zusammen. Mitarbeiter\*innen aus verschiedenen Ländern arbeiten in den Projekten Seite an Seite mit Kollegen aus den Einsatzländern. Rund 65.000 Mitarbeitende sind für Ärzte ohne Grenzen in mehr als 70 Ländern ständig im Einsatz: Mediziner, Psychologen u.v.m. Um unabhängig zu bleiben, finanzieren sie sich zum überwiegenden Teil (97,4%) mithilfe privater Spendern.



## LOGO INTEGRATION FOR A GOOD CAUSE

Also in 2023 you can secure a place on our company participant page with your linked company logo and thus do good. We donate 100% of all funds received through this action to the following social project.

You can order this directly at the registration via Davengo or re-order it.

## SUPPORTS THE AID ORGANIZATION „ÄRZTE OHNE GRENZEN E.V.“ (DOCTORS WITHOUT BORDERS/ MÉDECINS SANS FRONTIÈRES)

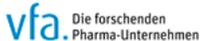
In conflict zones, after natural disasters and during epidemics, Doctors without borders provide medical care to millions of people who would otherwise be left alone and could die from their illness or injuries. They also report on the plight of our patients around the world and make their situation public. Especially if they have hardly been heard so far. They received the Nobel Peace Prize in 1999 for what they do.

Doctors Without Borders are professionals from all over the world and work together in an international network. Employees from different countries work in the projects side by side with colleagues from the host countries. Around 65,000 employees are constantly employed for Doctors Without Borders in more than 70 countries: physicians, psychologists and many more. In order to remain independent, they mostly (97.4%) finance themselves with the help of private donors.

**THANK YOU FOR YOUR VALUABLE  
SUPPORT!!!**

**DEN FOLGENDEN FIRMAN DANKEN WIR FÜR IHRE WERTVOLLE UNTERSTÜTZUNG:**





# 24. HALBMARATHON BERLIN-REINICKENDORF 3. SEPTEMBER 2023

Der traditionelle  
Halbmarathon  
durch den  
Norden Berlins.

- | Halbmarathon
- | 10km
- | 5km
- | Kinderläufe

ANMELDEN UNTER:  
**HM-REINICKENDORF.DE**



LIR TEL. 030 - 40 50 85 82  
Laufen in Reinickendorf gemeinnützige GmbH





# WEITERE LAUF-EVENTS 2023

16.09.

## **RUN & BIKE**

*Im 2er Team mit hohem Spaßfaktor*

30.09. / 14.10. / 28.10.

## **SÄGERSERIE**

*Berlins härteste Crosslauf-Serie*

12.11.

## **LAUF IN DIE TROPEN**

*Erst Laufen - dann im  
Tropical Islands entspannen*

03.12.

## **HERBSTWALDLAUF**

*Der traditionelle Jahresabschluss  
mit Christstollen und Tee*

# WIR DANKEN UNSEREN PARTNERN UND SPONSOREN



## IMPRESSUM

**Herausgeber:** SC TF Veranstaltungs- (gemeinnützige) GmbH | Geschäftsführer Ronny Mewis  
Hermsdorfer Damm 199 | 13467 Berlin | Tel.: 030. 40 50 85 82 | Mail: support@scff-events.de

**Web:** [www.berliner-firmenlauf.de](http://www.berliner-firmenlauf.de) | [www.scff-events.de](http://www.scff-events.de)

**Redaktion:** Ronny Mewis | **Text:** Jonas Jeckel

**Layout:** SCTF-Events, Nicole Volz | **Fotos:** Andreas Schwarz, LG Nord

[www.svenstoecklein.de](http://www.svenstoecklein.de)

Broadcast-streaming.de

Sven Stoecklein

“Seit vielen Jahren gehe ich mit Kopf und Herz meinen Weg in der Eventbranche mit der klaren Mission: Menschen zu entertainen”

Social Media Streams

technische Umsetzung

Moderation



# DEIN RITUAL NACH DEM SPORT.



**ERDINGER**  
ALKOHOLFREI

ISOTONISCH  
VITAMINHALTIG  
KALORIENREDUZIERT



WIR ERWARTEN EUCH MIT EINEM KÜHLEN ERDINGER ALKOHOLFREI IM ZIEL!



**UNSER TEAM**

**SUCHT VERSTÄRKUNG**

**Verkäufer (m/w/d) in Teilzeit**  
**Vertretung der Filialleitung**  
**(m/w/d) in Teilzeit**

**STUNDENLOHN  
BIS ZU  
20,03 €\***

Jetzt bewerben unter: [aldi-nord.de/karriere](https://aldi-nord.de/karriere)  
oder informiere Dich direkt in der Filiale.

Direkter Ansprechpartner: Sandra Reisch • [sandra.reisch@aldi-nord.de](mailto:sandra.reisch@aldi-nord.de)

### Deine Vorteile



Top-  
Branchengehalt



Unbefristeter  
Arbeitsvertrag



Urlaubs- und  
Weihnachtsgeld



Fahrgeldzuschuss



30 Urlaubstage  
(5-Tage Woche)

\* z.B. für Verkäufer nach dem 7. Berufsjahr inkl. ALDI Zulage und unter Berücksichtigung von Urlaubs-/ Weihnachtsgeld und außertariflichen Leistungen.

# WIR ZIEHEN GEWINNER AN!



## WER IST ARTIVA?

ARTIVA SPORTS IST SEIT 2017 OFFIZIELLER SPORtausSTATTER DES IKK BB BERLINER FIRMLAUFs. BEREITS IN DEN JAHREN 2017-2022 HABEN WIR ÜBER 180 BERLINER UNTERNEHMEN MIT ERSTKLASSIGEN, JEWEILS INDIVIDUELL GESTALTETEN RUNNINGSHIRTS AUSGESTATTET.

## SO FUNKTIONIERT ES:

1. DEINE IDEE 

2. DEIN DESIGN 

3. DEINE SPORTSWEAR 



interr



# 5 JAHRE SICHERHEIT.

BEIM BERLINER FIRMENLAUF



## BETTER TOGETHER.

Seit 5 Jahren unterstützen wir mit unserem Sicherheitspersonal den Berliner Firmenlauf, durch Sicherung des Geländes und Eingangskontrollen mit ca. 90 Mitarbeitern.

[www.interr.com/de](http://www.interr.com/de)

**FOTOGRAFIERT BEI IHNEN  
DER CHEF NOCH SELBST?  
WIR FOTOGRAFIEREN DIE  
SCHÖNSTEN MENSCHEN DER  
WELT - IHRE MITARBEITER\*INNEN.**



**Andreas Schwarz**

Architekturfotografie, Business Portraits, Industrie- und Werbefotografie

030 - 547 333 52

0151 - 204 515 24

mail: [info@andreasschwarz.net](mailto:info@andreasschwarz.net)

web: [www.andreasschwarz.net](http://www.andreasschwarz.net) | [www.der-immobilienfotograf-berlin.de](http://www.der-immobilienfotograf-berlin.de)



# Einfach mehr!

„WIR WECHSELN

JETZT ZUR IKK BB!“

**IKKBB**  
Innungskrankenkasse  
Brandenburg und Berlin



- **345 Euro Bonus** pro Jahr für gesundheitsbewusstes Verhalten
- Für Familien sogar bis zu **600 Euro Bonus**

[WIR-HIER.IKKB.DE/BONUS](http://WIR-HIER.IKKB.DE/BONUS)

Wer, wenn nicht

*Wir.*

Wo, wenn nicht

*Hier.*