

## **15. AOK-Firmenlauf in Hamm: Gemeinsam Laufen und Feiern**

Hamm feiert den 15. AOK-Firmenlauf: Rund 6.000 Teilnehmer gestalten ein gemeinsames Teamevent bei sommerlichen 26 Grad.

Veröffentlicht: Donnerstag, 29.08.2024 07:43

In Hamm steht ein besonderes Event bevor: Der AOK-Firmenlauf findet heute Abend bereits zum 15. Mal statt. Diese Tradition hat in der Stadt bereits Wurzeln geschlagen und zieht Jahr für Jahr zahlreiche Teilnehmende an.

Die Vorfreude auf den Firmenlauf ist groß. Es ist nicht nur ein sportliches Ereignis, sondern auch eine Gelegenheit, die Gemeinschaft der Unternehmen zu stärken. Unterschiedliche Organisationen, von kleinen Betrieben bis hin zu großen Firmen, sind vertreten. Das Event lockt rund 6.000 Teilnehmer aus mehr als 300 Firmen an. Dabei zeigt sich auch eine Vielfalt an Erfahrungen: Einige machen zum ersten Mal mit, während andere, wie viele Führungskräfte, von der ersten Stunde an dabei sind.

### **Der Lauf: Information und Vorbereitungen**

Der Startschuss fällt um 19 Uhr an der Südstraße. Die Strecke führt die Läufer über 5,5 Kilometer am OLG und entlang der Ahse, bevor es zurück an die Ostenallee geht. Wie es bei solchen Veranstaltungen üblich ist, wird es auch einige Umleitungen im öffentlichen Verkehr geben. Die Anwohner müssen sich auf temporäre Straßensperrungen einstellen.

Gerade bei den sommerlichen Temperaturen von 26 Grad ist es wichtig, gut vorbereitet zu sein. Jens Kuschel von der AOK empfiehlt, den ganzen Tag über ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Zwei bis drei Liter Wasser sollten es mindestens sein, um den Körper während des Laufs optimal zu unterstützen. Für die Teilnehmenden steht während des Laufs und am Ziel auch Wasser bereit, damit niemand dehydriert.

## **Eine Feier für alle**

Nach dem Lauf wird bei der After Run Party gefeiert. Es ist der ideale Ort, um nach dem Wettkampf zusammenzukommen, und es winkt auch die Möglichkeit, ein kühles Bier zu genießen. Das Miteinander und den Teamgeist zu fördern, steht dabei im Mittelpunkt. Die Veranstaltung bietet nicht nur einen sportlichen Wettkampf, sondern auch eine Plattform, um neue Bekanntschaften zu schließen und bestehende Beziehungen zu vertiefen.

Insgesamt zeigt der AOK-Firmenlauf, wie Sport und Gemeinschaftsgeist Hand in Hand gehen können. In dieser Gelegenheit, die Teamdynamik zu stärken und gleichzeitig Aktiven eine Plattform zu bieten, kommt der Lauf der „Fit-und-Gesund“-Philosophie der Stadt sehr entgegen. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren, und alle Beteiligten freuen sich auf ein unvergessliches Event.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)**