

So bringen Sie Ihr Unternehmen richtig ans Laufen

Warum 5000 Meter der neue Marathon sind

Von Andreas Butz

Die einen klettern bei Hindernisläufen matschverschmiert über Strohballen und unter Stacheldraht hindurch. Andere laufen sieben Tagen lang mit Trinkrucksack und Trekkingstöcken 250 Kilometer über die Alpen. "Transalpine-Run" nennt sich das eine, "Strongmanrun" oder "Tough Mudder" das andere. Die Laufszene ist so bunt und vielfältig wie nie zuvor. Doch es reichen auch 5000 Meter, um in Laufschuhen sein Glück zu finden - und um Unternehmen nachhaltig zu verändern.

Seit Jahren hält sich in Deutschland die Laufbegeisterung auf hohem Niveau. Gleich mehreren Statistiken zufolge drehen 19 Millionen Menschen hierzulande gelegentlich ihre Joggingrunden, gut 6 Millionen sogar regelmäßig. Der Marathon galt lange Jahre als das höchste der Gefühle. Die World Marathon Majors, die sechs bedeutendsten Marathons der Welt (Berlin, Boston, Chicago, London, New York und Tokyo) treiben nach wie vor auch viele Managergrößen zu Höchstleistungen an; Bestseller-Autor Herbert Steffny beschrieb diese Disziplin einst (recht uncharmant) als "Mount Everest des kleinen Mannes".

Auch ich liebe das Marathonlaufen und plane im Frühjahr 2055 den Weltrekord der Männer über 90 Jahre anzugreifen. Dieser steht aktuell bei 5:40 Stunden. Doch wirklich faszinierend finde ich es, wenn ganze Metropolen einen halben Tag lang lahm gelegt werden, nur weil Freizeitsportler gerade mal 5000 Meter lang durch die City laufen wollen.

Lesen Sie auch: [Fit bleiben mit "Slot Foot"](#)

Und das nicht nur eine Hand voll. Mit mehr als 70.000 Läuferinnen und Läufern war der J.P. Morgan Corporate Challenge in Frankfurt letztes Jahr die größte Laufveranstaltung in Europa und der größte Firmenlauf weltweit. Und sogar 190.000 Teilnehmer brachte die Firmenlaufserie B2RUN dieses Jahr auf die Strecke. Und womit? Mit Recht!

Denn Firmenläufe sind die perfekte Einstiegsdroge in die gesündeste Sucht der Welt. Für jedermann machbar und dennoch eine schöne Herausforderung. Und perfekt daher, weil allein das Mitmachen zählt und ganze Teams verbindet. Das Schaffen der Strecke ist das Ziel. Wer sportlich laufen will, der kann das natürlich

auch tun. Aber vor allem geht es darum, für sein Firmenteam am Start zu sein und die Strecke mit einem Lächeln zu meistern. Ein Zeitlimit gibt es nicht.

Business Runs haben ihren Platz im Betriebssport gefunden und erreichen dabei Wachstumsraten von sensationellen 30 Prozent pro Jahr. 5000 Meter am Stück zu schaffen, das kann sich auch ein heute noch übergewichtiger Sportmuffel vorstellen, denn strammes Schreiten ist auch erlaubt.

Je mehr Mitarbeiter in einem Unternehmen laufen, umso besser laufen auch die Geschäfte. Das haben bereits viele Chefs entdeckt. Denn wer läuft ist seltener krank. Doch sinkende Krankheitskosten sind nicht der einzige Effekt, auch Motivation und Produktivität steigen. Und da das Laufen in der Regel in der Freizeit stattfindet, ist die Förderung der Lauflust die günstigste und effektivste betriebliche Gesundheitsmaßnahme, die sich ein Unternehmenslenker einfallen lassen kann. Kein Wunder also, dass 26 der 30 DAX-Konzerne bei der Firmenlaufserie B2run starten, Siemens standortübergreifend mit mehr als 4000 Mitarbeitern.

Wenn Sie sich jetzt denken, das ist auch was für unsere Firma - dann können Sie von Anfang an vieles richtig machen. Hier kommen sieben Tipps, wie Sie Ihren Betrieb so richtig zum Laufen bringen:

1. Fixieren Sie ein attraktives Ziel.

Die Firmenlaufsaison 2016 ist gerade vorbei, doch 2017 kündigt sich schon an. Melden Sie Ihr Unternehmen baldmöglichst bei einem Firmenlauf an. Schaffen Sie Fakten, registrieren Sie sich. Denn wenn Sie ein Ziel vor Augen haben, dann werden Sie es auch erreichen. Das gilt für Kapitäne genau so wie für Ruderer. Haben Sie unterschiedliche Betriebsstätten, dann ist auch das kein Problem, denn in jeder Region gibt es mindestens einen Firmenlauf direkt vor der Haustüre.

Gründen Sie einen Firmenlauftreff

Ein Firmenlauf ist ein tolles Event, aber nur ein eintägiges. Sie können daraus eine langfristige und nachhaltige Aktion machen, indem Sie einen Firmenlauftreff ins Leben rufen. Wenn die Statistiker Recht haben und wirklich jeder vierte Deutsche ein Hobbyläufer ist, dann werden Sie viele Kolleginnen, Kollegen und Mitarbeiter finden, die gerne mitmachen. (Wie Sie die Noch-Nicht-Läufer auch dazu bekommen, dazu später mehr.)

Befördern Sie den Laufverrücktesten zum Firmenlaufreffleiter

Wer ist der Laufbegeistertste in Ihrem Betrieb? Wer hat vielleicht schon mal einen Marathon geschafft oder aktuell geplant? Diese Kollegen braucht man meist nicht zweimal zu fragen, sehr gerne stehen diese zur Verfügung, um mit Beginn des Feierabends einen Firmenlauftreff zu betreuen.

Drei Laufgruppen sind ideal

Bei vielen Firmenlauftreffs treffen sich zunächst die schon erfahrenen Läufer. Um auch Wiedereinsteigern oder Sportanfängern eine Chance zu geben, ist es gut, wenn man drei Laufgruppen anbieten kann. Die Erfahrung zeigt, egal ob zehn, fünfzig oder mehr mitmachen wollen, Sie werden immer die langsamen, die mittleren und die schnellen finden. Sie brauchen also drei Gruppen mit jeweils einem - man nennt diese wirklich so - Brems- und Zugläufer. Meist finden sich aus der Gruppe der erfahrenen Läufer einige, die sich beim Firmenlauftreff in den Dienst der Gruppe stellen und die Langsameren anleiten und motivieren. Denn Kolleginnen und Kollegen zum Laufen zu bringen und deren Erfolge zu sehen, das motiviert auch jeden bereits erfahrenen Läufer.

Investieren Sie in die Ausbildung Ihrer Voranläufer

Immer mehr Unternehmen gehen dann noch einen logischen Schritt weiter, sie lassen ihre Firmenlaufreffleiter zum Firmenfitness-Lauftrainer ausbilden. Solche Qualifizierungen sind zum einen für die engagierten Mitarbeiter ein attraktiver Lohn, schließlich geht es um ihr Hobby, zum anderen lernen sie, andere noch besser anzuleiten, bei der Stange zu halten und Fragen aus dem Kollegenkreis zu Themen wie Herzfrequenz, Fettverbrennung und Schnellerwerden kompetent zu beantworten. Und - und das ist sehr wertvoll, wie Sie gleich lesen werden - sie lernen Rahmentrainingspläne zu schreiben.

Machen Sie aus einem Firmenlauf 45 Lauftage

Ein zum Beispiel dreimonatiger Firmenlauffest macht aus einem Firmenlauffest gut 15 aktive Lauftage. Ein tolles Ergebnis, aber dennoch nur ein Zwischenergebnis, wenn Sie das wahre Potential des Firmenlaufs herauskitzeln wollen. Denn richtig fit wird nur, wer mehrfach in der Woche Sport treibt. Die grundsätzlich willigen Menschen dazu zu bewegen, ist gar nicht so schwer. Zum einen geht das natürlich über den Kopf: Wussten Sie zum Beispiel, dass laut "Copenhagen City Heart Study" nur zwei- bis dreimal pro Woche Joggen mit in Summe 90 bis 120 Minuten schon ausreichen, um sein Leben im Schnitt um sechs gesunde Jahre zu verlängern? Das sollte doch alle Lebenslustigen überzeugen, oder?

Zum anderen geht es über die Motivation. Trainingspläne haben sich als besonders geeignet erwiesen, den Schweinehund während der Vorbereitungszeit auf den Firmenlauf in den Zwinger zu packen. Stellen Sie daher Rahmentrainingspläne mit drei Laufeinheiten pro Woche zur Verfügung, davon eine der gemeinsame Firmenlauffest und die anderen zum individuellen Training zu Hause. Einen Trainingsplan für jede Gruppe natürlich - die langsamen, die mittleren und die schnellen. Diese Pläne schreibt im Optimalfall ihr ausgebildeter Firmenfitness-Lauftrainer; oder ihr Lauftreffleiter findet welche in der Literatur.

Machen Sie Ihren Erfolg sichtbar

Und zum Abschluss: Bestellen Sie bei einem Teamausstatter tolle Laufshirts. Lassen Sie diese in Ihren Firmenfarben bedrucken, am besten mit einem motivierenden Spruch dazu, und werden Sie mit Ihrer ganzen Mannschaft beim Firmenlauf noch sichtbarer. Gemeinsame Laufshirts verbinden und unterstützen das Teambildende dieser Aktion. Tolle Fotos und Selfies, gepostet im Intranet und allen für Ihr Unternehmen relevanten Social Media Kanälen, tragen das Event in die Welt und unterstreichen das sportliche Image Ihres Unternehmens. Und das hilft gleich x-fach, zum Beispiel bei der Gewinnung weiterer motivierter Mitarbeiter.

Service: Linkliste zu Firmenläufen

- [b2run](#)
- [Cebit-Run](#)
- [Businessrun Wien](#)
- [Firmenlauf Leipzig](#)
- [Schwebebahnlauf](#)
- [Berliner Firmenlauf](#)
- [Firmenlauf Saarland](#)
- [Firmenlauf Flensburg](#)
- [Firmenlauf Chemnitz](#)
- [Firmenlauf Pfalz](#)

- Firmenlauf Potsdam
- Aok-Firmenlauf Bochung
- Firmenlauf Hannover
- Firmenlauf Bonn
- JP Morgan Chase Corporate Challenge Lauf

- Firmenlauf Kiel
- Firmenlauf Bad Kreuznach
- Siegerländer AOK Firmenlauf
- Rostocker Firmenlauf
- Firmenlauf Darmstadt
- Jenaer Firmenlauf
- Firmenlauf Wittlich
- Firmenlauf Rüsselsheim
- Firmenlauf Norderstedt
- Firmenlauf Oe
- Firmenlauf Braunschweig
- Firmenlauf Würzburg

Mehr zum Thema:

So ernähren Läufer sich richtig: Abnehmen und fit bleiben mit "Slot Food" (manager magazin)

<http://www.manager-magazin.de/lifestyle/fitness/sonja-von-opel-so-ernaehren-laeufer-sich-richtig-a-1107165.html>

Running Queen, Trainingsweltmeister, Freak oder Businessläuferin: Welcher Läufer typ sind Sie? (manager magazin)

<http://www.manager-magazin.de/lifestyle/fitness/laufen-jogger-netzwerker-freak-welcher-laeufertyp-sind-sie-a-1089613.html>

Mehr im Internet

Chase-Lauf

<http://www.jpmmccc.de>

<http://www.b2run.de>
<http://www.b2run.de>

<http://www.business-run-cologne.de>
<http://www.business-run-cologne.de>

<http://www.business-run-freiburg.de>
<http://www.business-run-freiburg.de>

<http://www.business-run-aachen.de>
<http://www.business-run-aachen.de>

<http://www.cebit-run.de>
<http://www.cebit-run.de>

<http://www.businessrun.at/de>
<http://www.businessrun.at/de>

<http://www.leipzig-firmenlauf.de>
<http://www.leipzig-firmenlauf.de>

<http://www.schwebebahn-lauf.de>
<http://www.schwebebahn-lauf.de>

<http://www.bergischer-firmenlauf.de>
<http://www.bergischer-firmenlauf.de>

<http://www.berliner-firmenlauf.de>
<http://www.berliner-firmenlauf.de>

<http://www.firmenlauf-saarland.de>
<http://www.firmenlauf-saarland.de>

<http://www.firmenlauf-flensburg.de>
<http://www.firmenlauf-flensburg.de>

<http://www.firmenlauf-chemnitz.de>
<http://www.firmenlauf-chemnitz.de>

<http://www.firmenlauf-pfalz.de>
<http://www.firmenlauf-pfalz.de>

<http://www.firmenlauf-potsdam.de>
<http://www.firmenlauf-potsdam.de>

<http://www.aok-firmenlauf-bochum.de>
<http://www.aok-firmenlauf-bochum.de>

<http://www.hannover-firmenlauf.de>
<http://www.hannover-firmenlauf.de>

<http://www.fila-bonn.de>
<http://www.fila-bonn.de>

<http://www.jpmtcc.de> (JP Morgan Chase Corporate Challenge Lauf)
<http://www.jpmtcc.de> (JP Morgan Chase Corporate Challenge Lauf)

<http://www.firmenlauf-kiel.de>
<http://www.firmenlauf-kiel.de>

<http://www.firmenlauf-badkreuznach.de>
<http://www.firmenlauf-badkreuznach.de>

<http://www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de>
<http://www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de>

<http://www.rostockerfirmenlauf.de>
<http://www.rostockerfirmenlauf.de>

<http://www.darmstadt-firmenlauf.de>
<http://www.darmstadt-firmenlauf.de>

<http://www.jenaerfirmenlauf.de>
<http://www.jenaerfirmenlauf.de>

<http://www.firmenlauf-wittlich.de>
<http://www.firmenlauf-wittlich.de>

<http://www.firmenlauf-ruesselsheim.de>
<http://www.firmenlauf-ruesselsheim.de>

<http://www.firmenlauf-norderstedt.de>
<http://www.firmenlauf-norderstedt.de>

<http://www.firmenlauf-oe.de>
<http://www.firmenlauf-oe.de>

<http://www.firmenlauf-braunschweig.de>
<http://www.firmenlauf-braunschweig.de>

www.firmenlauf-wuerzburg.de
<http://www.firmenlauf-wuerzburg.de>

manager magazin ist nicht verantwortlich
für die Inhalte externer Internetseiten.

© manager magazin 2016

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der manager magazin Verlagsgesellschaft mbH