



# LEITFADEN FÜR TEAM-CAPTAINS





## Lieber Team-Captain!

Toll, dass du und dein Unternehmen dieses Jahr beim Firmenlauf dabei seid!  
Firmenlauf – das ist **Sport, Spaß, Party und Teamgeist!**

Wir möchten für euch und mit euch ein unvergessliches Team-Erlebnis schaffen, das wir alle noch lange in positiver Erinnerung behalten.

## Doch das schaffen wir nur GEMEINSAM!

**DANKE** für deinen Einsatz, um deine Kollgen:innen an die Startlinie eines tollen Abends zu bringen!

Auf den folgenden Seiten findest du allerhand wertvolle Hinweise und Tipps für deine Aufgaben als Team-Captain:

## INHALTSVERZEICHNIS

1. [Team-Captain: Deine Aufgaben](#)
2. [Vorbereitung](#)
  - 2.1 Quick-Checkliste
  - 2.2 Interne Fragen
  - 2.3 Teilnehmermotivation
  - 2.4 Training & Lauftreffs
  - 2.5 An- & Abreise
  - 2.6 Kleiderabgabe, Umkleiden & Duschen
3. [Onlineanmeldung](#)
  - 3.1 Onlineanmeldung: Step by Step
  - 3.2 Wichtige Hinweise zur Online-Anmeldung
  - 3.3 Anmeldeschluss
4. [Startunterlagen](#)
  - 4.1 Ausgabe-Termine & Ablauf
  - 4.2 Inhalt der Startunterlagen
5. [Download-Material](#)
6. [Kontakt](#)



# TEAM-CAPTAIN

## I. TEAM-CAPTAIN: DEINE AUFGABEN

### Ohne dich läuft nichts!

Du koordinierst in deinem Unternehmen alles rund um den Firmenlauf: Vom ersten Aushang zum Firmenlauf bei dir im Unternehmen bis zum Anheften der Startnummer auf euren Lauf-Shirts kurz vor dem Startschuss: **Du weißt wie es läuft beim Firmenlauf!**

#### WIR SIND FÜR DICH DA!

Wir unterstützen dich gern bei deinen Aufgaben: Mit Materialien, Infos für dein Team und Rat und Tat stehen wir dir zur Seite.

Unsere Kontaktadressen findest du unter Punkt 6. [Kontakt](#)

### I. | INTERNE VORBEREITUNG & MOTIVATION DER KOLLEGEN:INNEN

Die Startphase : Informiere dich zum Firmenlauf und halte deine Kollegen:innen auf dem Laufenden!

- **KOLLEGEN:INNEN MOTIVIEREN:** Materialien für Intranet, Mailings, Flyer & Plakate im Download-Bereich der Firmenlauf-Homepage oder über [info@nplussport.de](mailto:info@nplussport.de)
- **NEWSLETTER ABBONIEREN:** Aktuelle Infos und spannende Insights rund um den Firmenlauf
- **FIRMENREGISTRIERUNG:** Account für die Teilnehmer:innen-Anmeldung auf der Firmenlauf-Homepage

### 2. | LAUF-TRAINING & LAUF-OUTFIT

Jetzt geht's in die „heiße Phase“: Bring deine Läufer:innen fit und gut sichtbar an die Startlinie!

- **TRAINING:** Lauf-Treffs z.B. in der Mittagspause oder nach Feierabend (4-6 Wochen vorab)
- **LAUF-SHIRTS:** Individuell gestaltete Lauf-Trikots für dein Unternehmen; Angebote unserer T-Shirt-Partner auf der Firmenlauf-Homepage

### 3. | ANMELDUNG DER TEILNEHMER:INNEN & ZUSATZLEISTUNGEN \*

Ihr seid bereit für Sport, Party und Teamgeist?! Perfekt! Über den Unternehmens-Account kannst du alle Anmelde- und Buchungsprozesse ganz einfach online erledigen.

- **ANMELDUNG** der Teilnehmer:innen als 3er- Team / Einzelanmeldung / Virtual Runners
- **ZUSATZLEISTUNGEN:** Team-Treffpunkt, Equipment, Catering-Angebote uvm.

\* Alles zum Anmeldeprozess in Kapitel 3

### 4. | STARTUNTERLAGEN ABHOLEN UND VERTEILEN

Startklar! Mit euren Startunterlagen ist nun alles vorbereitet für euer Team-Erlebnis!

- **ABHOLUNG DER STARTUNTERLAGEN:** Für das gesamte Team durch den Team-Captain
- **VERTEILEN** der Startnummern und Goodies an die Teilnehmer:innen
- **2 AUSGABETERMINE** in der Veranstaltungswoche; Termine online einsehbar
- **NACHMELDUNGEN** möglich

### 5. | DER FIRMLAUF-TAG: GEMEINSAM LAUFEN, FEIERN UND GENIESSEN - VIEL SPASS DABEI!

ab 4 Monate vor dem Event

ab 8 Wochen vor dem Event

ab 4 Wochen vor dem Event

wenige Tage vorab

Anmeldeschluss





# VORBEREITUNG

## 2.1 QUICK-CHECKLISTE

ERLEDIGT	WANN	AUFGABE
✓	ab 4 Monaten vor dem Event	Firma in der Online-Anmeldung registrieren
✓		E-Mail-Newsletter abonnieren
		Kostenloses Material (Flyer und Plakate) anfordern und auslegen
		Mitarbeiter:innen motivieren und interne Abfrage für Teilnahme starten sowie internen Anmeldeschluss kommunizieren
		Teilnehmer:innen regelmäßig über die Veranstaltung informieren und an den Anmeldeschluss erinnern
	ab 8 Wochen vor dem Event	Bei Bedarf Laufshirts bestellen
	ab 6 Wochen vor dem Event	Training starten: Lauftreffs
	ab 4 Wochen vor dem Event	Teilnehmer:innen rechtzeitig vor dem Anmeldeschluss anmelden
		Ggf. Standfläche für Mitarbeitertreffpunkt buchen / klären, ob ein Zelt oder sonstiges Equipment angemietet werden muss
		Ggf. Catering für den Mitarbeitertreffpunkt buchen
		Ggf. Catering-Wertbons für Speisen / Getränke bestellen
	vor dem Anmeldeschluss / ca. 3 Wochen vor Veranstaltung	Möglichst alle Namensänderungen in der Online-Anmeldung durchführen und späterschlossene Kollegen:innen anmelden
	ca. 1 Woche vor Veranstaltung	Ggf. Standplan und Aufbauzeiten für das Zelt beim Team-Treffpunkt kommunizieren und Aufbau planen
		Anreise planen (ÖPNV / Fahrgemeinschaften / Parksituation)
	ca. 2 Tage vor Veranstaltung	Startunterlagen gesammelt für das gesamte Team abholen (Termine online vorab einsehbar), ggf. Nachmeldungen vornehmen & Catering-Wertbons kaufen
		Startunterlagen an die teilnehmenden Kollegen:innen verteilen
		Teilnehmer:innen mit den letzten wichtigen Informationen versorgen (z.B. Treffpunkt, Anreise, Uhrzeit usw.)
	am Veranstaltungstag	Ggf. Nachmeldungen vornehmen & Catering-Wertbons kaufen
		Teamzelt aufbauen (gebuchtes Equipment wird für dich aufgebaut)
	ca. 1 Stunde vor dem Start	Eintreffen der Teams am Treffpunkt, ggf. Startnummern verteilen
	ca. 30 Minuten vor dem Start	Startaufstellung im Startblock / Sprinter:innen ganz vorne
	<b>STARTSCHUSS</b>	<b>GEMEINSAM LAUFEN – FEIERN – GENIEßEN!</b>
	nach der Veranstaltung	Ergebnisse und Urkunden zum Download findest du online



VORBEREITUNG

## 2.2 INTERNE FRAGEN

Folgende Fragen sind im Vorfeld zu klären:

- **Wen** möchte ich zur Teilnahme motivieren und **wie** erreiche ich möglichst viele Kollegen:innen?

ANTWORT:

- Wird das Startgeld von der Firma übernommen? JA  NEIN
- Übernimmt die Firma die Kosten für Getränke & Speisen JA  NEIN
- Möchten wir als Unternehmen einen Team-Treffpunkt buchen? JA  NEIN
- Falls ja, haben wir ein Zelt oder muss eines angemietet werden? JA  ZELT ANMIETEN
- Sollen alle Läufer:innen des Teams ein einheitliches Laufshirt erhalten? JA  NEIN
- Falls ja, welches Design soll das Shirt haben / gibt es schon Laufshirts?

ANTWORT:

SONSTIGES & NOTIZEN:





VORBEREITUNG

## 2.3 TEILNEHMERMOTIVATION

### SPASS, PARTY & TEAMGEIST!

Das ist das Motto beim Firmenlauf. Je mehr Teilnehmer:innen aus den unterschiedlichsten Unternehmen dabei sind, umso bunter der FEIERabend!

Zur **Motivation** deiner Kollegen:innen stellen wir dir im **Download-Bereich** der Firmenlauf-Website verschiedene Medien (Video, Flyer, Plakate) bereit.

### Kommunikationswege zur Motivation von Kollegen:innen:

- digital: Rundmail / Nachricht, Post, Anzeige im Intranet
- analog: Flyer-Auslage / Plakataushang / bei Meetings / im direkten Gespräch

Für weitere Medien zur Kommunikation, melde dich über [info@nplussport.de](mailto:info@nplussport.de) bei uns!



## 2.4 TRAINING & LAUFTREFFS

### ÜBUNG MACHT DEN MEISTER!

Mit ein paar Trainingseinheiten läuft's beim Firmenlauf fast wie von selbst. Unser Angebot an an vielen Firmenlauf-Standorten:

### Kostenlose Lauftreffs

- Ab ca. 6 Wochen vor dem Firmenlauf, nach Feierabend
- Angeleitetes Training für geübte Läufer:innen sowie Laufanfänger:innen
- Ungezwungene Atmosphäre
- Weitere Infos dazu unter der Rubrik „**Training**“ auf der Firmenlauf-Website

### Individuelles Trainingsangebot

Auf Wunsch vermitteln wir dir gerne professionelle Trainer:innen für eine persönliche Vorbereitung auf das Event. Kontaktiere uns einfach!



## 2.5 AN- & ABREISE

### DER WEG IST DAS ZIEL!

Ein erfolgreicher Firmenlauf beginnt schon viele Meter vor der Startlinie.

#### Für die Anreise empfehlen wir:

- Frühzeitige Planung
- **ÖPNV: Kostenlose An- und Abreise** an vielen Firmenlauf-Standorten möglich. (Die Startnummer dient als Ticket und sollte daher beim ersten Termin der Startunterlagenausgabe abgeholt werden. Weitere Details findest du auf der jeweiligen Firmenlauf-Webseite.)
- **Fahrrad:** Anreise mit dem Rad allen Firmenlauf-Standorten möglich.
- **PKW:** Informationen zur Park- und Verkehrssituation auf der jeweiligen Firmenlauf-Website. Bitte nach Möglichkeit **Fahrgemeinschaften** bilden!

**TIPP:** Melde dich für den **Veranstaltungs-Newsletter** an und verpasse keine Informationen zum Thema Anreise und zu möglichen Verkehrsbeeinträchtigungen am Veranstaltungstag.



## 2.6 KLEIDERBEUTELABGABE, UMKLEIDEN & DUSCHEN

### OHNE GEPÄCK LÄUFT'S LEICHTER!

An allen Firmenlauf-Standorten kannst du dich vor dem Lauf von deinem Gepäck erleichtern und nach dem Lauf noch schnell für die After-Run-Party erfrischen.

- **Kleiderbeutelabgabe** von 17 – 21 Uhr auf dem Veranstaltungsgelände
- **Duschen & Umkleiden** in fußläufiger Entfernung
- Keine Haftung für Verlust / Schäden

Weitere Infos ab 4 Wochen vor der Veranstaltung auf der jeweiligen Firmenlauf-Website.





# ONLINE-ANMELDUNG

## 3.1 ONLINE-ANMELDUNG: STEP BY STEP

### I. FIRMENREGISTRIERUNG

1. Website aufrufen
2. Rubrik **Anmeldung** auswählen
3. Button **Firmenregistrierung** auswählen
4. Benutzerkonto anlegen  
E-Mail-Adresse / Passwort / Kontakt / Rechnungsadresse
5. Bestätigungs-E-Mail erhalten  
Diese Mail ist noch **KEINE** Anmeldung!

3 Firmenregistrierung

Email:

Passwort:

Login

1 FIRMENREGISTRIERUNG 2 TEILNEHMERREGISTRIERUNG 3 ZUSATZLEISTUNGEN (OPTIONAL)

**HERLICH WILLKOMMEN ZUR FIRMENREGISTRIERUNG!**  
Auf dieser Seite kannst du dein Unternehmen registrieren und anschließend in deinem persönlichen Benutzerkonto Teilnehmer innen anmelden und verwalten sowie Zusatzleistungen buchen.

Informationen zu den Aufgaben des Team-Captains findest du [hier in unserer Infobroschüre](#).  
Eine kurze **Checkliste** findest du [hier](#).

**ZUGANGSDATEN**  
Bitte gib hier deine E-Mail-Adresse an und lege ein Passwort fest.  
Mit diesen Zugangsdaten kannst du dich später in deinem Benutzerkonto einloggen und Teilnehmer:innen anmelden oder Zusatzleistungen buchen.

4 E-Mail:   
(Email wiederholen)

Passwort:   
(Passwort wiederholen)

**WICHTIG:** Bitte merke oder notiere dir dein Passwort!

Bitte gib hier deine Firma ein, so wie sie später in der Teilnehmer- oder Ergebnisliste erscheinen soll.

Firmenname/Verein:

In deinem **Benutzerkonto** kannst du dich bis zum Anmeldeschluss **beliebig oft einloggen** und deine Daten verwalten, Anmeldungen vornehmen und /oder Zusatzleistungen buchen.

#### BITTE BEACHTE:

Die Firmenregistrierung muss **JEDES JAHR NEU** angelegt werden!

### 2. TEILNEHMER:INNEN ANMELDEN & VERWALTEN

1. Login in deinem Benutzerkonto
2. Rubrik auswählen:  
Team / Einzel / Virtual Run
3. Teilnehmerdaten eintragen:  
Vor- & Nachname / Geschlecht / E-Mail / Wertung / Startblock
4. Anmeldung abschließen:  
automatischer Rechnungsversand an die E-Mail-Adresse deines Benutzerkontos
5. Ggf. Teilnehmerdaten verwalten

2 Teamanmeldung  
Einzelanmeldung  
Virtual Run  
Zusatzleistungen  
Firmendaten bearbeiten

Eingelogg als n+ sport  
Logout

1 FIRMENREGISTRIERUNG 2 TEILNEHMERREGISTRIERUNG 3 ZUSATZLEISTUNGEN (OPTIONAL)

**ANMELDUNG DER EINZELSTARTER:INNEN**  
Melde hier beliebig viele Teilnehmer:innen an.  
**WICHTIG:** Alle Einzelstarter:innen werden nach dem Anmeldeschluss automatisch in zufällige 3er-Teams zusammengefasst.

▽▽▽ BITTE TRAGE HIER DEINE TEILNEHMER:INNEN EIN ▽▽▽

Nachname *	Vorname *	Geburtsdag	E-Mail *	Geschlecht *	Azubi-Wertung	Startblock *
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Weitere Zeilen hinzufügen

4 Weiter

### 3. ZUSATZLEISTUNGEN BUCHEN (OPTIONAL)

1. Login in deinem Benutzerkonto
2. Rubrik **Zusatzleistungen** auswählen
3. Gewünschte Zusatzleistung auswählen  
Standfläche / Zelt / Catering-Wertbons
4. Ggf. Bestellformular für Zelt-Catering & Getränkebestellung downloaden
5. Bestellung abschließen:  
automatischer Rechnungsversand an die E-Mail-Adresse deines Benutzerkontos

2 Teamanmeldung  
Einzelanmeldung  
Virtual Run  
Zusatzleistungen  
Firmendaten bearbeiten

Eingelogg als n+ sport  
Logout

1 FIRMENREGISTRIERUNG 2 TEILNEHMERREGISTRIERUNG 3 ZUSATZLEISTUNGEN (OPTIONAL)

**CATERING-WERBONS**  
Hier hast du die Möglichkeit, Speisen- und Getränkebons zu erwerben.  
Die Wertbons werden immer im 10er Pack zu je 4,00 EUR pro Speisebons (inkl. 7 % MwSt.) und je 3,00 EUR pro Getränkebons (inkl. 19 % MwSt.) verkauft.  
Wertbons für Speisen und Getränke haben unterschiedliche Farben. Die Wertbons sind an allen Essens- und Getränkeständen auf dem Veranstaltungsgelände einlösbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

Getränke (10er-Pack à 35 EUR):

Speisen (10er-Pack à 40 EUR):

3

**STANDFLÄCHEN & EQUIPMENT**  
Hier hast du die Möglichkeit, eine Standfläche als Teamtreffpunkt im Rahmenprogramm zu buchen. Zusätzlich kannst du auch ein Zelt und weiteres Equipment wie Bierstängeln, Stühle oder Kühltruhen erwerben.  
Die unten stehenden Preise verstehen sich zzgl. MwSt.

Standfläche & Zelt:

Fläche bereits gebucht

Zelt 3x3 m (100 EUR / Zelt):

Zelt 6x3 m (200 EUR / Zelt):

Bierstängeln (20 EUR / Stück):

Stühle (20 EUR / Stück):

Kühltruhe (80 EUR / Stück):

3

**GETRÄNKE**  
Benötigst du noch gekühlte Getränke für das Firmevent? Dann nutze einfach unseren Zeltcateringservice und lade [Bestellformular](#)

4

Weiter





# ONLINE-ANMELDUNG

## 3.2 WICHTIGE HINWEISE ZUR ONLINE-ANMELDUNG

### DAS KLEINGEDRUCKTE

- **Rechnung:** Rechnungsversand (.pdf) über die ausgewählten Leistungen je abgeschlossenem Anmelde- & Buchungsprozess an die in der Firmen-Registrierung hinterlegte E-Mail-Adresse
- **3er-Teams & Einzelanmeldungen:** Vorab **festgelegte** 3er-Teams oder aus den Einzelanmeldungen nach Anmeldeschluss **zufällig zusammengestellte** 3er-Teams; Auszeichnung der schnellsten 3er-Teams (Addition der Netto-Zeit) bei der Siegerehrung
- **Virtual Run:** Ortsunabhängige Teilnahme am Firmenlauf via App und GPS-Tracking. Informationen zum Ablauf in der Rubrik „**Virtual Run**“ auf der Firmenlauf-Website
- **Sprinter:** Berechtigung zum Start in der ersten Reihe für schnelle Läufer:innen, Aufpreis: **5 € zzgl. MwSt.** je Sprinter-Platz
- **Ummeldungen:** Direkt im **Benutzerkonto** über Link in der Bestätigungs-E-Mail oder über direkte Kontaktaufnahme an [info@nplussport.de](mailto:info@nplussport.de) möglich

## 3.3 ANMELDESCHLUSS

### DER COUNTDOWN LÄUFT!

- Online-Anmeldeschluss: ca. **2 Wochen** vor dem Veranstaltungsdatum, exakter Termin rechtzeitig online einsehbar
- Nachmeldungen: Bei der **Startunterlagenausgabe**, ggf. auch online möglich
- Zusatzleistungen: Weiterhin online nach Verfügbarkeit buchbar





# START- UNTERLAGEN

## 4.1 AUSGABE-TERMINE & ABLAUF

### SAVE THE DATE!

Wir haben alles für dich vorbereitet: Einfach abholen und dein Team ist startklar!

- **2 Termine** zur Abholung in der Veranstaltungswoche (online einsehbar)
- Abholung der Unterlagen von **einer Person** für das gesamte Unternehmen
- **Nachmeldungen** & Kauf von **Catering-Wertbons** vor Ort möglich
- Zahlung vor Ort per **EC-Karte oder Bargeld**

### HINWEIS:

Die Startunterlagen werden nur bei **vollständig beglichener Rechnung** ausgegeben. Offene Rechnungen kannst du vor Ort bezahlen oder einen offiziellen **Zahlungsbeleg / Zahlungsanweisung** mitbringen.



## 4.2 INHALT DER STARTUNTERLAGEN

### DEIN PAKET WARTET AUF DICH!

Beim Auspacken der Startunterlagen steigt die Vorfriede garantiert!

Die **Startunterlagen** beinhalten:

- **Startnummern für alle Läufer:innen; inkl. Virtual Runners**
- **Ausreichend Sicherheitsnadeln**
- **Gedrucktes / digitales Couponheft für alle Teilnehmer:innen**
- **Goodies von Partnern & Sponsoren**
- **Wenn gebucht: Catering-Wertbons**
- **Für alle Virtual Runners: Finisher-Medaille**





# DOWNLOAD- MATERIAL & KONTAKT

## 5. DOWNLOAD-MATERIAL

### EIN BILD SAGT MEHR ALS 1.000 WORTE!

Wir möchten dir als Team-Captain die Arbeit erleichtern: Verschiedene Materialien zur Vorbereitung auf den Firmenlauf und zur Motivation deiner Kollegen:innen findest du unter „**Downloads**“ der jeweiligen Firmenlauf-Homepage.

- **Flyer & Plakate:** Digital & gedruckt zum internen Aushang in deinem Unternehmen; kostenfreier postalischer Versand auf Anfrage
- **Intranet-Anzeigen & Banner:** Individuelles Design & Format auf Anfrage
- **Video:** Emotionale, stimmungsvolle Teaser zur Motivation deiner Kollegen:innen; Clips zum Teilen auf Social Media (Facebook / Instagram) oder unserem [YouTube-Channel](#)

## 6. KONTAKT

### TOGETHER EVERYONE ACHIEVES MORE!

Wir stehen dir mit Rat und Tat zur Seite und unterstützen dich bei deinen Aufgaben als Team-Captain! Melde dich also gern **telefonisch** oder per **E-Mail** bei uns!



**nplussport**

**n plus spot GmbH**

Großherzog-Friedrich-Str. 100  
66121 Saarbrücken

Tel: +49 681 968538-0 | Fax: +49 681 968538-18

E-Mail: [info@nplussport.de](mailto:info@nplussport.de)

Website: [www.nplussport.de](http://www.nplussport.de)



### HINWEIS

Alle Infos zum Firmenlauf findest du auf der **Website** deines Firmenlauf-Standortes. Melde dich dort auch zum **Newsletter** an und erhalte alle aktuellen News bequem in dein Email-Postfach!



# LAUFVERANSTALTUNGEN 2024



**FIRMENLAUF KÖLN**  
Mittwoch, 8. Mai 2024  
Köln, Fühlinger See  
[www.fila-koeln.de](http://www.fila-koeln.de)



**DM FIRMENLAUF SÜDPFALZ**  
Donnerstag, 16. Mai 2024  
Landau, Alter Messplatz  
[www.firmenlauf-suedpfalz.de](http://www.firmenlauf-suedpfalz.de)



**FIRMENLAUF NEUSS**  
Donnerstag, 23. Mai 2024  
Neuss, RennbahnPark  
[www.firmenlauf-ne.de](http://www.firmenlauf-ne.de)



**FIRMENLAUF HOMBURG**  
Mittwoch, 29. Mai 2024  
Homburg/Saar, Christian-Weber-Platz  
[www.firmenlauf-homburg.de](http://www.firmenlauf-homburg.de)



**DM FIRMENLAUF BAD KREUZNACH**  
Donnerstag, 6. Juni 2024  
Bad Kreuznach, Kurpark  
[www.firmenlauf-kh.de](http://www.firmenlauf-kh.de)



**DM FIRMENLAUF SAARBRÜCKEN**  
Donnerstag, 13. Juni 2024  
Saarbrücken, Staatstheater  
[www.firmenlauf-sb.de](http://www.firmenlauf-sb.de)



**BAUHAUS FIRMENLAUF MANNHEIM**  
Donnerstag, 20. Juni 2024  
Mannheim, Ehrenhof im Schloss Mannheim  
[www.firmenlauf-mannheim.de](http://www.firmenlauf-mannheim.de)



**BADEPARADIES SCHWARZWALD FIRMENLAUF VILLINGEN-SCHWENNINGEN**  
Donnerstag, 27. Juni 2024  
Schwenningen, Messegelände Schwenningen  
[www.firmenlauf-vs.de](http://www.firmenlauf-vs.de)



**ZF-FIRMENLAUF FRIEDRICHSHAFEN**  
Donnerstag, 4. Juli 2024  
Friedrichshafen, Messegelände  
[www.firmenlauf-fn.de](http://www.firmenlauf-fn.de)



**ZALANDO FIRMENLAUF LAHR**  
Freitag, 5. Juli 2024  
Lahr, Seepark  
[www.firmenlauf-lahr.de](http://www.firmenlauf-lahr.de)



**FIRMENLAUF INGOLSTADT**  
Donnerstag, 11. Juli 2024  
Ingolstadt, Klenzpark  
[www.firmenlauf-ingolstadt.de](http://www.firmenlauf-ingolstadt.de)



**ROCON FIRMENLAUF MAINZ**  
Donnerstag, 29. August 2024  
Mainz, Große Bleiche  
[www.firmenlauf-mainz.de](http://www.firmenlauf-mainz.de)



**DM FRAUENLAUF SAARLOUIS**  
Freitag, 6. September 2024  
Saarlouis, Kleiner Markt  
[www.frauenlauf-saarlouis.de](http://www.frauenlauf-saarlouis.de)



**ENGELHORN SPORTS FRAUENLAUF MANNHEIM**  
Samstag, 7. September 2024  
Mannheim, Hans-Reschke-Ufer  
[www.frauenlauf-mannheim.de](http://www.frauenlauf-mannheim.de)



**LUXEMBOURG TIMES BUSINESSRUN**  
Donnerstag, 19. September 2024  
Luxemburg (Kirchberg), d'Coque  
[www.business-run.lu](http://www.business-run.lu)



**VIRTUELLE PROJEKTE**  
BAUHAUS Corporate Challenge Europe und weitere, unternehmenseigene virtuelle Läufe und Challenges (regional & international)