

1. Siegerener WOMEN'S Run

9. September 2018
Siegen | sieg-arena

*Denn starke Frauen
brauchen starke
Veranstaltungen!*

Pressemappe



www.siegerener-womensrun.de

Veranstaltungsorganisation

Veranstalter: :anlauf

Martin Hoffmann, Lars Behrens, Silas Irlé

Planung: Das Women's Run – Kompetenzteam
mit Rosa Baum, Ulla Baum, Lena Boeck, Petra Gahr,
Renate Hoffmann, Ilka Kalkschmidt, Alexandra Netzer,
Sally Schnell, Annette Wolf

Homepage: SketchLab

Streckenbetreuung: :anlauf

Zeiterfassung: ausdauer57

Veranstaltungsbüro: Lena Boeck, Annette Wolf, Anke Kölsch

Technik: NPB Veranstaltungstechnik

Gastronomie: Kaffee fünf10

Programmbroschüre: Lena Boeck, Annette Wolf

Drucksachen: Alexandra Netzer, pebuero,
winddruck, Druckerei Wilke

Moderatorinnen: Christa Weigand „Ursel“,

Renate Hoffmann

warm up: Anika Leitis

Musik und Rahmenprogramm: DJ Tim Knoll,
Trommelgruppe Cariba, Tanztheater Karin Stroot

Fotos: laufen57

Ein herzliches Dankeschön an: Bauhof der Stadt Siegen, BGH
Edelstahl

Veranstaltungsbüro:

:anlauf-Büro Bahnhof Eintracht

Eiserfelder Straße 8

57072 Siegen

Tel.: 0271/405787691

info@anlauf-siegen.de

www.siegener-womensrun.de - facebook: siegener Women's
Run - instagram: siegener Women's Run



Vielen Dank an die Sponsoren und Unterstützer

Die professionelle Durchführung einer Veranstaltung wie den 1. Siegener Women's Run benötigt neben einer guten Teilnahme die Unterstützung von Sponsoren und Förderern. Wir bedanken uns recht herzlich für das vielfältige Engagement.

Hauptsponsor:



St. Marien-Krankenhaus Siegen

Premium-Sponsoren:



Sponsoren:



Kooperationspartner:

- Frauen helfen Frauen e.V.
- NETZ Bangladesch e.V.
- Tanztheater Karin Stroot
- Behindertenbeauftragter des Kreis Siegen Wittgenstein
- Mütterzentrum Siegen e.V.
- Inklusive Begegnungen - Verein zur Förderung der Inklusion Siegen e.V.
- Kaffee Fünf10 - AWO Kreisverband Siegen-Wittgenstein
- DAV Kletterzentrum Siegen
- Gleichstellungsbeauftragte des Kreis Siegen-Wittgenstein
- Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Siegen
- Gleichstellungsbeauftragte der Universität Siegen

Anzeigenkunden Programmheft,

Unterstützer Veranstaltung & Starterbeutel:

W. Hundhausen Bauunternehmung GmbH,
konkav Brillen & konkav Kontaktlinsen, KSG mbH Siegen, Salon Nella, Thomas Filtertechnik,
Feinbier Unterwegs, Cafe Römer, Blumenladen Heike Schroers-Stähler, Roestwelt,
La Manifattura - Die Bio-Pizzeria, Mrs. Sporty, Ergotherapie-Praxis Bäumer,
Gebäudeservice Eichenauer, OPED, Fußpflege Weth, Orthomol, Dornseifer



Große Pressekonferenz zum 1. Siegener Women's Run am 9. September 2018: Im neuen Hörsaal des St.-Marien-Krankenhauses stellten die Organisatorinnen zusammen mit den Unterstützern und Sponsoren die neue Sportveranstaltung in der Krönchenstadt vor. Foto: fst

Großer Laufspaß nur für Frauen

SIEGEN 1. Siegener Women's Run am 9. September / Organisationsteam hofft auf über 500 Läuferinnen

„Starke Frauen brauchen starke Veranstaltungen.“

fst ■ Die Siegen wird ab diesem Jahr um eine große Sportveranstaltung reicher: Am 9. September startet an der sieg-arena an der Eintracht der 1. Siegener Women's Run, veranstaltet von :anlauf Siegen, organisiert von einem neunköpfigen Team laufbegeisterter Frauen und unterstützt vom Hauptsponsor St.-Marien-Krankenhaus sowie den Partnern AOK, innogy, Sparkasse Siegen, Krombacher Brauerei, Autohaus Walter Schneider sowie Creditreform Siegen. Es hätte wohl keinen passenderen Termin geben können, als den Internationalen Frauentag am 8. März, um den ersten Frauenlauf in der Krönchenstadt mit einer Pressekonferenz der Öffentlichkeit vorzustellen. Das Motto des Gesundheitslaufs, der bunt und fröhlich, begleitet von einem Rahmenprogramm und Musik vor allem den Spaß und die Bewegung und nicht den Leistungssport im Fokus hat: „Starke Frauen brauchen starke Veranstaltungen.“

Dass Frauen in aller Öffentlichkeit laufen, oder gar an Marathonläufen teilnehmen, war lange Zeit verpönt, ja sogar verboten. Es ist nur 50 Jahre her, im Jahre 1967, da hatte sich beim Boston-Marathon, dem ältesten Stadtmarathon der Welt (seit 1897), erstmals eine Frau mit Startnummer illegal unter all die teilnehmenden Männer im Starterfeld geschmuggelt, obwohl Frauen offiziell nur zu Wettkämpfen bis 800 Meter zugelassen waren. Die US-Amerikanerin Kathrine Switzer hatte bei der Anmeldung einfach die Initialen „K.V. Switzer“ angegeben. Als der damalige Renndirektor feststellte, da läuft mit der Startnummer 261 kein Mann, sondern eine junge Frau den Marathon mit, versuchte er Switzer von der Strecke zu stoßen, doch ihr

mitlaufender Freund, ein Hammerwerfer, stieß den Organisator wiederum mit einem Bodycheck von der Straße. Da die Rängelei vor der Preetribüne und den Augen der Journalisten geschah, gingen die Fotos um die Welt und entfachten eine Diskussion im Frauensport. Kathrine Switzer gilt seitdem als Wegbereiterin des Frauen-Marathons und als Ikone des Frauenlaufsports. 1977 überzeugte Switzer die Kosmetikfirma Avon vom Konzept einer internationalen Frauenlaufserie. Erst 1984 wurde der Frauenmarathon erstmals olympisch.

Mittlerweile erleben reine Frauenläufe in aller Welt einen wahren Boom. Der größte Frauenlauf wird in Berlin gestartet, in diesem Jahr bereits zum 35. Mal. Inspiriert von Kathrine Switzer nahm im Jahr 2000 auch :anlauf-Gründerin Renate Hoffmann aus Eiserfeld am AVON-Frauenlauf in Berlin teil und belegte den 8. Platz unter über 4000 Teilnehmerinnen. Ein Erlebnis, das viele Jahre später die Gründung eines Frauenlaufs in Siegen beflügelt hat. Jetzt im Jahr 2018 ist es endlich soweit: Siegen hat seinen ersten Frauenlauf, ein Tag der Bewegung für Mütter, Töchter, Freundinnen, Arbeitskolleginnen und Nachbarinnen. Zum Organisationsteam gehören neben Renate Hoffmann (Sozialarbeiterin, SKF Siegen), Rosa Baum (angehende Studentin der Psychologie), Ulla Baum (Sozialarbeiterin, Stadt Siegen), Lena Bock (Studentin der Literatur und Kultur), Petra Gahr (Trainerin für Kinaesthetics, St. Marien-Krankenhaus), Dr. Ilka Kaltschmidt (Ärztin, St. Marien-Krankenhaus), Alexandra Netzer (Öffentlichkeitsarbeit, St. Marien-Krankenhaus), Sally Schnell (Studentin der Medienwissenschaften) und Annette Wolf (:anlauf) - organisatorisch unterstützt wird das Team von Martin Hoffmann (Firmenlauf- und Schülerlauforganisator) sowie Heike Schürbusch (:anlauf-Kurse). „Die Idee entstand vor zwei Jahren in den Räumlich-

keiten dieses Krankenhauses“, erinnerte sich Petra Gahr (Trainerin für Kinaesthetics am St. Marien-Krankenhaus). Wir haben 1900 Mitarbeiter, davon sind 75 Prozent Frauen und die haben einen hohen Bedarf an Bewegung. Da ist Laufen ideal.“

Dr. Ilka Kaltschmidt verdeutlichte, warum Laufen nicht nur die einfachste, sondern auch die effektivste Form der Bewegung ist: „Es gibt keine bessere Sportart, wenn es darum geht, Kalorien zu verbrennen und das Fettgewebe zu reduzieren. Auch ich habe mich von der Nichtsportlerin zur Marathonläuferin entwickelt und dabei 18 Kilo abgenommen.“ Der Laufsport könne vorbeugend wirken und das Risiko von Brustkrebs, Herzinfarkten, Demenz und Schlaganfällen mindern.

Zur Teilnahme am 1. Siegener Women's Run rief auch die passionierte Läuferin Annette Wolf auf, die vor 18 Jahren die ersten Laufschriffe unternahm und nach zwei Jahren Training in Köln ihren ersten Marathon schaffte: „Frauen läuft, dann fühlt ihr euch wohl in euer Haut.“ Der Siegener Frauenlauf will Frauen aller Alters- und Leistungsklassen ansprechen und für einen bunten Tag mit Spaß an der Bewegung begeistern. So wird es am 9. September mehrere Läufe an der sieg-arena geben: Über 2,2 km für Schülerinnen, Mütter und Töchter, auch Babyjogger und Kinderwagen sind erlaubt. Ein Spaßlauf in phantasievollen Kostümen ist ebenfalls im Programm. Es folgen Läufe über 4,4 und 6,6 Kilometer für geübtere und schnelle Läuferinnen. Der Frauenlauftag wird begleitet von einem bunten Rahmenprogramm mit Musik und Bühnenkunst. Die Moderation übernimmt Christa Weigand der weibliche Part des Kabarett-Duos Weigand & Genähr. Die Startgebühren betragen 20 Euro, doch hierfür wird auch ein großes Leistungspaket geboten. Die Organisatorinnen rechnen mit etwa 500 bis 1000 Läuferinnen.

Fakten zum 1. Siegener Women's Run

- **Termin:** Sonntag, 9. September 2018.
- **Beginn:** 14 Uhr.
- **Ort:** sieg-arena, Siegen-Eintracht.
- **Zeitplan:** 14.15 Uhr: Lauf für alle/ auch mit Babyjogger oder Kinderwagen; 14.45 Uhr: Fun-Lauf zur Präsentation der Outfits und Teams; 15.15 Uhr: Lauf über 4,4 km für Läuferinnen und Walkerinnen; 16.00 Uhr: Lauf über 6,6 km für Läuferinnen.
- **Ausrichter/Veranstalter:** :anlauf

- **Organisation:** Ein Team von 9 Läuferinnen aller Altersgruppen.
- **Auszeichnungen/Preise:** Jede Läuferin erhält eine Urkunde; Wertungen für Mütter-Töchter-Teams sowie Schwestern- und Freundinnen-Teams; „Schönstes Outfit“, Größtes Team, jüngste und älteste Teilnehmerin.
- **Startgeld:** 20 Euro/15 Euro Schülerinnen und Studentinnen - 2 Euro als Spende für Frauen helfen Frauen e.V. / NETZ Bangladesch e.V.

- **Leistungen:** Startgeld beinhaltet ein exklusives Women's Run Shirt, Urkunde, Geschenktasche mit Werbegegenständen, kostenlose Fotos zum Download nach dem Lauf, Pokale und Ehrungen in verschiedenen Wettbewerben.
- **Rahmenprogramm:** Abwechslungsreiches Bühnenprogramm.
- **Umkleiden:** Kletterhalle des Deutschen Alpenvereins (DAV).
- **Anmeldung:** Ab 20. März.
- **Infos:** www.siegener.womensrun.de

SWA am 21.3.2018



Im neuen Hörsaal des St.-Marien-Krankenhauses stellten die Organisatorinnen zusammen mit den Unterstützern und Sponsoren das neue Sportevent in der Krönchenstadt vor. Foto: fst

Ein Lauf von Frauen für Frauen Siegener „Women's Run“ im September

Siegen. Am internationalen Weltfrauentag fiel der Startschuss für die Vorbereitungen des ersten Siegener „Women's Run“. Im St. Marienkrankenhaus informierte das Organisationsteam über Konzept, Idee und Umsetzung der Veranstaltung.

Besonders freuten sich Ulla Baum, Rosa Baum, Lena Boeck, Petra Gahr, Renate Hoffmann, Ilka Kaltschmidt, Alexandra Netzer, Sally Schnell und Annette Wolf über die fast 30 Besucher, die ihrer Einladung gefolgt waren. Neben Sponsoren wie der AOK, innogy, der Sparkasse Siegen und dem Autohaus Walter Schneider besuchten auch die Gleichstellungsbeauftragten der Stadt, des Kreises und der Universität die Auftaktveranstaltung zum Frauenlauf.

Der erste Siegener women's run richtet sich an alle Frauen aus dem Siegerland – ganz egal wie jung, alt oder fit sie sind. Am 9. September erwartet sie ab 14 Uhr ein Tag, der ganz unter dem Motto der Bewegung steht und jede Frau genau da abholen soll, wo sie in ihrem Leben steht. In der Sieg-Arena können sie zum ersten Mal gemeinsam mit der Familie, Freundinnen, Arbeitskolleginnen und Nachbarinnen gemeinsam laufen oder walken.

Der „Women's Run“ lenkt Siegens Aufmerksamkeit auf die

Rolle von aktiven Frauen und bietet gleichzeitig Begegnungen mit engagierten Frauenprojekten und starken Frauen, die im und rund ums Siegerland tätig sind. Durch ein breites Angebot von Info- und Verpflegungsständen sowie ein Bühnenprogramm und Stimmung entlang der Strecke wird eine lockere Lauf-Atmosphäre entstehen.

Für eine Startgebühr von 20 Euro erhält jede Läuferin ein exklusives Shirt, eine Geschenktasche mit Präsenten von Sponsoren und kann an einem 2,2 km, 4,4 km oder 6,6 km langen Lauf teilnehmen. Zudem erhalten alle Starterinnen eine Urkunde und haben die Möglichkeit, in Freundinnen- und Mutter-Tochter-Wertungen zu glänzen.

Ein besonderes Augenmerk des „Women's Run“ liegt darauf, Projekte von und für Frauen – sowohl in Siegen als auch international – zu unterstützen. Deshalb geht ein Teil der Startgelder an „Frauen helfen Frauen“ und „NETZ Bangladesch“.

Veranstaltet wird das junge Projekt von :anlauf; als Hauptsponsor stellt das Marien-Krankenhaus drei Expertinnen aus eigenem Hause für das Organisationsteam. Wer sich weiter über die besondere Veranstaltung informieren möchte, kann auf www.siegener-womensrun.de vorbeischauen.

Siegerlandkurier am 13.3.2018



Am Internationalen Weltfrauentag fiel der Startschuss für die Vorbereitungen des 1. Siegener Women's Run. In den Räumlichkeiten des St. Marienkrankenhauses Siegen informierte das Organisationsteam über Konzept, Idee und Umsetzung der Veranstaltung. Der 1. Siegener Women's Run richtet sich an alle Frauen des Siegerlandes – ganz egal wie jung, alt oder fit sie sind und in welcher Lebenslage sie sich gerade befinden. Am 9. September erwartet sie ab 14 Uhr ein Tag, der ganz unter dem Motto der Bewegung steht und jede Frau genau da abho-

len soll, wo sie in ihrem Leben steht. In bunter Atmosphäre der Sieg-Arena können sie zum ersten Mal gemeinsam mit der Familie, Freundinnen, Arbeitskolleginnen und Nachbarinnen an den Start zu gehen, um gemeinsam zu laufen oder zu walken. Ein besonderes Augenmerk des Laufes ist es, Projekte von und für Frauen, sowohl in Siegen, als auch international zu unterstützen. Deshalb gehen ein Teil der Startgelder an Frauen helfen Frauen e.V. und NETZ Bangladesch e.V. Veranstaltet wird das junge Projekt von :anlauf. Alle Infos: www.siegener-womensrun.de

Foto: Frank Steinseifer

WR am 14.3.2018



Fieber dem 1. Siegener Women's Run entgegen (stehend, v.l.): Jost Schneider, Lisa Dickel, Petra Weigand, Karin Stroot, Heike Schürbusch, Sally Schnell, Lena Boeck, Alexandra Netzer, Christoph Brombach, Rosa Baum, Ingrid Kurzeja, Dirk Schneider, Petra Gahr, Franziska Eckardt, Stefanie Schierling, Annette Wolf, Ilka Kaltschmidt, Andrea Schneider, (hockend, v.l.) Martina Kratzel, Martina Böttcher und Ulla Baum.

FOTO: JULIAN KAISER

Ein Lauf ausschließlich für Frauen

Am 9. September steigt der 1. Siegener Women's Run. Veranstalter ist :anlauf-Siegen. Stärkung der Gesundheit steht im Mittelpunkt. Zahlreiche Unterstützer

Von Julian Kaiser

Siegen: Am 9. September wird der Kalender der Laufveranstaltungen in Siegen-Wittgenstein um eine Seite reicher. Mit dem 1. Siegener Women's Run wird in der sieg-arena die erste Laufveranstaltung nur für Frauen im Siegerland gestartet. Unter dem Motto „Starke Frauen brauchen starke Veranstaltungen“ will Veranstalter :anlauf Siegen, unterstützt von einem Frauenkompetenzteam, ein Event von Frauen für Frauen auf die Beine stellen und erwartet dazu zwischen 500 und 1000 sportliche Frauen.

Drei unterschiedlich lange Strecken

„Die Idee, einen solchen Lauf zu veranstalten, kam schon vor zwei Jahren in diesem Krankenhaus auf“, erklärt Petra Gahr, Trainerin für Kinaesthetic am Siegener St. Marien-Krankenhaus, denn: „Uns ist wichtig, mehr für die Gesundheit von Frauen zu tun. Wir wollen dabei möglichst alle Frauen ansprechen. In welcher Altersklasse und bei welchem Leistungsstand,

Teil der Startgebühr fließt in soziale Projekte

■ Neben dem Ziel der Veranstalter, die **Themen Frauen und Gesundheit** in den Vordergrund zu stellen, gibt es auch einen karitativen Zweck.

■ So wird ein **Teil der Startgebühr** gespendet.

„Uns ist wichtig, mehr für die Gesundheit von Frauen zu tun.“

Petra Gahr, Trainerin für Kinaesthetic am Marienkrankenhaus

ist dabei nicht entscheidend.“ Das St. Marien-Krankenhaus wird der Hauptsponsor des jungen Projekts sein und stellt drei Expertinnen für das Organisationsteam.

Drei unterschiedlich lange Strecken werden ab 14 Uhr angeboten.

■ Zwei Euro gehen an das lokale Projekt „**Frauen helfen Frauen e.V.**“ bzw. das internationale „**NETZ Bangladesch e.V.**“, die sich jeweils die Stärkung von Frauen auf ihre Fahne geschrieben haben.

Nach einem 2,2 km-Lauf für Schülerinnen, Mütter, Töchter, Babyjoggerinnen und Frauen mit Kinderwagen wird Walking über 4,4 km angeboten. Dem schließt sich der Hauptlauf über 6,6 km an.

Umfangreiches Bühnenprogramm

Dazwischen ist ein Wettbewerb geplant, bei dem sich alle Frauen in origineller Verkleidung präsentieren können. Am Ende wird neben dem schönsten Outfit auch das größte Team sowie die älteste und jüngste Teilnehmerin ausgezeichnet. Umkleidemöglichkeiten werden für die Läuferinnen in der

„Klettermaxe“ des Deutschen Alpenvereins angeboten.

Darüber hinaus soll der Women's Run auch auf die Rolle der „aktiven Frau“ aufmerksam machen und Begegnungen mit Frauenprojekten schaffen. Dazu wird es ein breites Angebot an Informationsständen geben, auf dem großen Vorplatz der sieg-arena können sich die Läuferinnen zum Beispiel rund um das Thema „Gesundheit und Aktivität der Frau“ informieren. Auch auf ein Bühnenprogramm und Stimmung entlang der Strecke und damit eine perfekte Laufatmosphäre dürfen sich die Teilnehmerinnen freuen.

Für eine Startgebühr von 20 Euro erhält jede Läuferin ein exklusives Women's Run-Shirt, eine Geschenktasche mit Präsenten von Sponsoren und eine Urkunde. Und die Schnellsten werden bei der Siegerehrung mit Pokalen ausgezeichnet.

i Anmeldungen sind ab dem 20. März hier möglich: www.siegener-womensrun.de

WR am 7.6.2018

Gute Resonanz auf den ersten Frauenlauf

Planungen befinden sich im vollen Gange

Siegen. Seit der einführenden Veranstaltung Anfang März im St. Marien-Krankenhaus hat sich in der Planung und Konzeption der Veranstaltung viel getan. Das Vorbereitungsteam arbeitet mit Hochdruck an der Entstehung eines außergewöhnlichen Events.

Event für alle

Am 9. September 2018 wird sich die heimische sieg-arena in einen Sportplatz für Frauen verwandeln – von der ambitionierten Hobby-Läuferin bis zur entspannten Walkerin sollen sich Frauen jeden Alters wohlfühlen und gemeinsam mit ihren Freundinnen, Kolleginnen oder der Familie einen aktiven Tag erleben. Dazu hat das Organisationsteam bereits ein buntes Programm erstellt und sich Unterstützung von Frauengruppen, Unternehmerinnen und Künstlerinnen geholt.

Die Moderation der Veranstaltung wird die Kabarettistin Christa Weigand übernehmen. Zudem wird die Künstlergruppe 3/55 an der Gestaltung der sieg-arena mitwirken. Die Frauen-Trommelgruppe Cariba wird mit starken Rhythmen an der Strecke die Läuferinnen motivieren und das Tanztheater Karen Stroot wird sich auf der Bühne präsentieren. Im Start-Zielbereich befinden sich zudem zahlreiche Informations- und Verpflegungsstände in Planung.

Starterlimit liegt bei 1 000

Das Organisationsteam freut sich bereits zu diesem frühen Zeitpunkt über eine tolle Resonanz zu dem ersten Lauf nur für Frauen: „Uns begeistern die bisherigen Rückmeldungen: Das Alter reicht von 12 bis 75 Jahren; die Deutzer Frauen, die bei Deutschen Meisterschaften antreten, haben sich bereits genauso angemeldet wie zwei Gruppen von Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen.“ Aus organisatorischen Gründen muss allerdings ein Starterlimit von 1.000 Läuferinnen festgelegt werden. Aktuell geplant sind ein gemeinsamer Start von Walkerinnen und Läuferinnen über 2,2km und 4,4km sowie zwei weitere Läufe über 6,6km.



In drei Monaten, am 9. September, startet der erste Siegerländer Frauenlauf. Es liegen bereits knapp 500 Anmeldungen vor und das Organisationsteam des „1. Siegener women's run“ geht nun die heiße Phase. Am 9. September wird sich die heimische Sieg-Arena in einen Sportplatz für Frauen verwandeln – von der Hobby-Läuferin bis zur Walkerin sollen sich Frauen jeden Alters wohlfühlen und gemeinsam mit ihren Freundinnen, Kolleginnen oder der Familie einen aktiven Tag erleben. Dazu hat das Organisationsteam bereits ein buntes Programm erstellt und sich Unterstützung von Frauengruppen, Unternehmerinnen und Künstlerinnen geholt. Die Moderation der Veranstaltung wird die Kabarettistin Christa Weigand übernehmen. Zudem wird die Künstler-

gruppe 3/55 an der Gestaltung der Sieg-Arena mitwirken. Die Frauen-Trommelgruppe Cariba will mit starken Rhythmen an der Siegbücke der Strecke die Läuferinnen motivieren und das Tanztheater Karen Stroot wird sich auf der Bühne präsentieren. Im Start- Zielbereich sind zudem zahlreiche Informations- und Verpflegungsstände geplant. Aus organisatorischen Gründen muss allerdings ein Starterlimit von 1000 Läuferinnen festgelegt werden. Im Bild das Women's Run-Kompetenzteam: v.li. Petra Gahr (Personalentwicklerin), Sally Schnell (Studentin), Lena Böck (Studentin) Ulla Baum (Sozialarbeiterin), Alexandra Netzer (Mediengestalterin), Annette Wolf (Angestellte), Renate Hoffmann (Sozialarbeiterin) und Ilka Kalschmidt (Ärztin). Es fehlt Rosa Baum (Studentin).

SWA am 9.6.2018

meldungen durchweg positiv

den ersten Siegener „Women's Run“ / Veranstaltung findet am 9. September statt

sollen sich Frauen jeden Alters wohlfühlen und gemeinsam mit ihren Freundinnen, Kolleginnen oder der Familie einen aktiven Tag erleben.

Dazu hat das Organisationsteam bereits ein buntes Programm erstellt und sich Unterstützung von Frauengruppen, Unternehmerinnen und Künstlerinnen geholt. Die Moderation der Veranstaltung wird die Kabarettistin Christa Weigand übernehmen. Zudem wird die Künstlergruppe 3/55 an der Gestaltung der Sieg-Arena mitwirken. Die Frauen-Trommelgruppe Cariba will mit starken Rhythmen an der Siegbücke der Strecke die Läuferinnen motivieren und das Tanztheater Karen Stroot wird sich auf der Bühne präsentieren. Im Start-



Das Organisationsteam des „Women's Run“ hat derzeit alle Hände voll zu tun, um eine außergewöhnliche Veranstaltung auf die Beine zu stellen. Foto: privat

Zielbereich sind zudem zahlreiche Informations- und Verpflegungsstände geplant.

Das Organisationsteam freut sich über die tolle Resonanz zu dem ersten Lauf nur für Frauen:

„Uns begeistern die bisherigen Rückmeldungen: Das Alter reicht von 12 bis 75 Jahren; die Deutzer Frauen, die bei Deutschen Meisterschaften antreten, haben sich bereits genauso angemeldet wie zwei Gruppen von Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen.“

Aus organisatorischen Gründen muss allerdings ein Starterlimit von 1000 Läuferinnen festgelegt werden. Aktuell geplant sind ein gemeinsamer Start von Walkerinnen und Läuferinnen über 2,2 und 4,4 km sowie zwei Läufe über 6,6 km.

Weitere Informationen gibt es im :anlauf-Büro Bahnhof-Eintracht und auf www.siegener-womensrun.de. Dort besteht außerdem die Möglichkeit zur Online-Anmeldung.



Das Organisationsteam (in den grünen T-Shirts), die Sponsoren und Unterstützer des 1. Siegener Women's Run freuen sich auf die in eineinhalb Wochen anstehende Premiere in der Sieg-Arena. FOTO: JULIAN KAISER

Sieg-Arena ganz in Frauen-Hand

In eineinhalb Wochen startet der 1. Siegener Women's Run. Bereits knapp 1000 Anmeldungen liegen vor. Zweiter Lauf über 6,6 Kilometer hinzugefügt

Von Julian Kaiser

Siegen. Knapp 1000 Läuferinnen tummeln sich in der Sieg-Arena, die sich in ein buntes Kleid geworfen hat und sich von ihrer besten Seite zeigt. Musikalische Begleitung an der Strecke und ein Rahmenprogramm für jedes Alter, dazu ein passendes Catering-Angebot. So soll es in genau elf Tagen bei der Premiere des Siegener Women's Run aussehen.

Etliche Wochen und Monate haben die vielen Helferinnen und das Organisationsteam von „anlauf und der Mariengesellschaft“ viel Zeit und Herzblut in das Projekt investiert. Und es lohnt sich: 982 Meldungen verzeichneten die Verantwortlichen bereits für die Veranstaltung am 9. September.

Event für alle

„Das ist eine Premiere, die für unsere Stadt eine weitere Bereicherung darstellt“, findet auch Verena Böcking, stellvertretende Bürgermeisterin der Stadt Siegen. „Ich denke, dass für jede etwas dabei sein wird, egal in welchem Alter“, spricht Verena Böcking einen der Kerngedanken des Laufs an.

Denn die Veranstalter haben drei verschiedene Distanzen ausgeru-

Fotowand und Starterbeutel für Teilnehmerinnen

Die Organisatoren planen derzeit eine 3x5 Meter große Fotowand, vor der sich alle Teilnehmerinnen fotografieren lassen können. Nach der Veranstaltung

werden die **Fotos kostenlos** zur Verfügung gestellt.

Darüber hinaus bekommen alle einen „**Starterbeutel**“.

„Die Premiere ist für unsere Stadt eine Bereicherung.“

Verena Böcking, stellvertretende Bürgermeisterin der Stadt Siegen

fen. Los geht es nach der offiziellen Eröffnung um 13.30 Uhr eine Viertelstunde später mit der kürzesten Distanz über 2,2 Kilometer, wo auch Teilnehmerinnen mit Babyjogger und Kinderwagen an den Start gehen werden. Eine halbe Stunde später fällt der Startschuss für die doppelte Distanz für Läuferinnen und Walkerinnen, bevor ab 15.15 Uhr die schönsten Outfits präsentiert werden. Die „Königsdisziplin“ wartet ab 15.30 Uhr gleich doppelt. Denn aufgrund der hohen Anmeldezahl für die 6,6 Kilometer lange Strecke (bisher 499 Teilnehmerinnen) haben die Ver-

anstalter anstatt wie geplant nur einen Lauf einen zweiten Durchgang über diese Distanz ins Programm aufgenommen, der um 16.30 Uhr beginnt.

„Das ist auch ein bisschen das Besondere bei dieser Veranstaltung. Bei uns gehen Frauen mit Beeinträchtigungen genauso an den Start wie Deutsche Meisterinnen und Frauengruppen aus Vereinen“, stellt Renate Hoffmann die Vielschichtigkeit des ersten Siegener Women's Run nochmal heraus. Die älteste Teilnehmerin stammt dabei aus dem Jahrgang 1937, während die Jüngsten noch mit ihren Eltern in der Startaufstellung stehen werden.

Idee entstand vor zwei Jahren

Als „anlauf 1999“ gegründet wurde, lag der Schnitt bei Einsteiger-Kursen bei 97% Frauen und 3% Männern, blickt Hoffmann zurück, die

früh Erfahrungen mit reinen Läufen für Frauen sammelte. Bereits im Jahr 2000 nahm sie am AVON-Frauenlauf in Berlin teil. Vor zwei Jahren regte das St. Marien-Krankenhaus an, ob man nicht auch in Siegen einen solchen Lauf organisieren könne. In enger Zusammenarbeit wurde diese Idee konkretisiert und wird am 9. September erstmals ihre Umsetzung finden. „Wir wollten das Thema Frau und Gesundheit weiter in den Mittelpunkt stellen“, erklärt Petra Gahr den Vorstoß des Krankenhauses, mit dem bei „anlauf“ offene Türen eingerannt wurden.

Und auch die soziale Komponente findet ihren Platz beim Women's Run. Jeweils 2 € der sich auf 20 € belaufenden Startgebühr (ermäßigt 15 €) werden an soziale Projekte gespendet. Neben der heimischen Organisation „Frauen helfen Frauen“ bekommt auch „NETZ Bangladesch“ seinen Anteil, die mit 7400 Ehrenamtlern Menschenrechtsverletzungen aufdeckt und den Betroffenen hilft.

Bis es dann am 9. September losgehen kann, gilt es für die Verantwortlichen noch die letzten Handgriffe zu machen und womöglich noch für die ein oder andere Überraschung sorgen.

SZ am 31.8.2018



Knapp 1000 Starterinnen beim 1. Siegener Women's Run

Am 9. September ist es so weit – der 1. Siegener Women's Run geht mit rund 1000 Starterinnen an den Start. Anmeldungen seien jetzt nur noch vereinzelt möglich, so die Veranstalter von anlauf bei einer Pressekonferenz an der Sieg-Arena. Mit der aktuellen Anmeldezahl von 982 Teilnehmerinnen hätte wohl keiner aus dem Organisationsteam (grüne T-Shirts) gerechnet, als vor zwei Jahren das Siegener St. Marien-Krankenhaus den Vorschlag gegenüber von anlauf äußerte. Petra Gahr, Mitarbeiterin des Hauptsponsors,

erläuterte die Motivation der Mariengemeinschaft: „Wir sehen die Veranstaltung als gute Gelegenheit, das Thema Frau und Gesundheit mehr in den Mittelpunkt zu rücken, denn uns liegt auch die Gesundheitsförderung von Frauen besonders am Herzen.“ Für die Veranstaltung hat sich das Team von 13.30 bis 18 Uhr ein Programm überlegt, das jeder Teilnehmerin die für sie optimale Distanz (2,2, 4,4 oder 6,6 Kilometer) bietet. Zusätzlich gibt es Optionen für Walkerinnen sowie Frauen mit Kinderwagen. Die sozialen Aspekte

spielen eine übergeordnete Rolle. Es gibt Angebote im Sinne von Inklusion und Barrierefreiheit, die es allen Menschen ermöglichen, gleichberechtigt teilzunehmen. Diesen Aspekt hob Siegens stellvertretende Bürgermeisterin Verena Böcking positiv hervor: „Die Veranstaltung steht allen Läuferinnen offen, auch denen mit Beeinträchtigungen.“ Außerdem werden zwei Euro pro Startgebühr an den lokalen Verein „Frauen helfen Frauen“ und an die internationale Organisation „NETZ Bangladesch“ gespendet. Foto: kling

SWA am 1.9.2018

Women's Run in Siegen

1000 Läuferinnen sind am 9. September mit von der Partie



Das Vorbereitungsteam des Siegener Women's Run freut sich auf einen großen Nachmittag an der Sieg-Arena. Foto: anlauf

Siegen. Wenige Tage vor der Premiere des Siegener Women's Run informierte das Organisationsteam auf dem Gelände des anlauf-Büros in Siegen alle Sponsorinnen und Unterstütze-

rinnen über aktuelle Anmeldezahlen, den genauen Veranstaltungsablauf und weitere Besonderheiten des Frauenlaufs.

Renate Hoffmann, Gründerin von anlauf, berichtete von der tollen Resonanz, die das Organisationsteam in den letzten Monaten erfahren durfte. Mit 1000 Anmeldungen sind die Läufe über 4,4 und 6,6 Kilometer bereits ausgebucht. Nur für die 2,2 Kilometer lange Strecke sind noch wenige Startplätze verfügbar.

Viele weitere Informationen entnehmen Sie am kommenden Mittwoch, 5. September, der Sonderseite im SWA oder der Internetseite www.siegener-womensrun.de.

Siegerlandkurier am 1.9.2018



Das Organisationsteam sowie die Sponsoren freuen sich auf den 9. September. Dann wird der erste Women's Run gestartet. Foto: Thorsten Wroben

Geballte Frauenpower

Über 1000 Starterinnen: 1. Sieger Women's Run

■ Von Thorsten Wroben
redaktion-si@siegerlandkurier.de

Siegen. Auf „Siegener Frauenpower auf Turnschuhen“, so Siegens stellvertretende Bürgermeisterin Verena Böcking, können sich alle Beteiligten beim 1. Sieger Women's Run, powered by Marien Gesellschaft Siegen, am Sonntag, 9. September, in der Sieg-Arena freuen.

Vor dem Startlauf-Büro am Bahnhof Eintracht stellten die Macher dieses neuen Laufevents in der Krönchenstadt bei einer großen Pressekonferenz die Beweggründe für den Lauf und die Abläufe am Veranstaltungstag näher vor.

Wie Renate Hoffmann vom zehnköpfigen weiblichen Organisationsteam berichtete, sei die Resonanz riesig. Über 1000 Läuferinnen und Walkerinnen werden an den Start gehen. Über 80 Prozent der Teilnehmerinnen sind bislang weder beim Siegerländer AOK-Firmenlauf noch bei einem der Volksläufe in der Region gestartet. Die älteste Teilnehmerin (vom VTB Wilnsdorf) ist Jahrgang 1937 und wird beim 4,4 km-Lauf mit dabei sein. Da wie beim Firmenlauf auch ein Augenmerk auf die Inklusion gelegt wird, sind auch Frauen mit Beeinträchtigungen ebenso dabei wie Deutsche Meisterinnen und viele Frauengruppen aus den Vereinen.

Großes Interesse rufen auch die Mütter-Töchter und Freundinnenwertung hervor. Prominenteste Teilnehmerin ist Deutschlands Langstre-

cken-Ass Sabrina Mockenhaupt (Metzingen), die ihre Mutter Hildegard mit ans „Stumme Loch“ bringt, das an diesem Tag seinem Namen natürlich nicht alle Ehre machen soll. Dafür sorgen unter anderem „Warm-Uperin“ Anika Leititis, DJ Claudia, die Trommel-Gruppe Cariba, das Tanztheater Karin Stroot, die mächtig-Stimmung im Start- und Zielbereich machen werden.

Vor zwei Jahren sei Startlauf vom Siegener St. Marien-Krankenhaus angesprochen worden, ob sie nicht Lust hätten, einen reinen Frauenlauf zu organisieren. Gemeinsam wurde die Idee entwickelt und in den letzten Monaten immer weiter konkretisiert. Und so können sich Hoffmann & Co jetzt auf eine bunte Läuferinnenvielfalt freuen, die auch durch einfallsreiche Teamnamen wie „Die rasenden Flamingos“ oder „Die Grümmelfrauen vom Wodkahügel“ zum Ausdruck gebracht wird.

Mit 42 Starterinnen stellt das Marienkrankenhaus die größte Gruppe, gefolgt vom VTB Wilnsdorf (29) und Laufenden mit Mel aus Betzdorf (23). Der Lauftreff Inklusive Begegnungen kommt mit 15 Teilnehmerinnen, die MS-Selbsthilfegruppe stellt 11 Läuferinnen. Weil die Resonanz auf den Women's Run - offizielle Eröffnung ist um 13.30 Uhr - dermaßen groß war, musste ein zweiter Hauptlauf über 6,6 km (3 Runden) mit ins Programm aufgenommen werden.

Der erste Start erfolgt hier um 15.30 Uhr, der zweite um

16.30 Uhr. Insgesamt gehen 499 „Mädels“ über längste Distanz an den Start, 378 sind es über 4,4 km (2 Runden, Start um 14.15 Uhr) und 105 über die einfache Runde (2,2 km) beim Lauf für Alle um 13.45 Uhr. Die Siegerehrungen finden ab 17.30 Uhr statt. Moderiert wird der erste reine Siegener Frauen-Aufgaloop von Renate Hoffmann und Comedian Christa Weigand, besser bekannt als „Ursel“. Infostände und ein Bühnenprogramm sowie ein großer Cateringbereich werden Teilnehmer und Zuschauer gleichermaßen anlocken.

„Die Premiere ist eine weitere Bereicherung für unsere Stadt“, sagte Böcking. Der Lauf habe einen „besonderen Reiz und eine besondere Atmosphäre“. „Uns liegt die Gesundheitsförderung der Frauen besonders am Herzen“, nannte Petra Gahr von der Marien Gesellschaft Siegen einen wesentlichen Grund, eine solche Veranstaltung ins Leben zu rufen, bei der natürlich auch der Aspekt „Laufen in der Gemeinschaft“ im Mittelpunkt stehe.

Auch der soziale Gedanke wird nicht außer Acht gelassen, wie Lena Boeck ausführte. So fließen jeweils 2 Euro des Startgeldes an die gemeinnützigen Vereine Frauen helfen Frauen (Siegen) und Netz Bangladesch. Alle Teilnehmerinnen können kostenlose Fotos an einer Fotowand machen lassen und erhalten einen prall gefüllten Starterbeutel. Weitere Infos online unter www.siegener-womens-run.de.

Frauen am Start

Der Countdown für den ersten Siegener Women's Run läuft



Das Vorbereitungsteam des 1. Siegener Women's Run freut sich auf eine großen Nachmittag am 9. September an der Sieg-Arena (v. l.): Alexandra Netzer, Ilka Kaltschmidt, Petra Gahr, Annette Wolf, Ulla Baum, Lena Boeck, Rosa Baum und Renate Hoffmann.

Foto: anlauf

Uhr sowie auch an den darauf folgenden Tagen ihre Startunterlagen im :anlauf-Büro Siegen, Eiserfelder Straße 8, abzuholen. Auf ihren Startbeutel können sie sich bereits jetzt freuen: Dieser enthält nicht nur das exklusive Shirt zur Veranstaltung, sondern auch weitere, tolle Präsente von Sponsoren und Sponsorinnen: „Egal ob für die Pflege oder den Gaumen – da ist für alle etwas dabei“, verspricht Alexandra Netzer.

Am Veranstaltungstag selbst können sich die Frauen vor der großen Daylong-Fotowand ablichten oder mit einem schönen Tages-Make-up verwöhnen lassen. Auch die stellvertretende Bürgermeisterin der Stadt Siegen, Verena Böcking, bedankte sich im Vorfeld für das große Engagement des Organisationsteams und lobte die Entstehung eines inklusiven Frauenlaufs.

Die Vorfreude ist groß, die Stimmung unter allen Unterstützerinnen und Organisatorinnen ausgelassen: „Es gibt wohl keine Veranstaltung in der Region, an der so viele Frauen mit unterschiedlicher Motivation aktiv teilnehmen“, so Renate Hoffmann.

Siegen. Sportliche Frauen im Mittelpunkt: In wenigen Tagen startet der erste Siegener Women's Run. Am Sonntag, 9. September, gehört die Sieg-Arena nachmittags allein den Läuferinnen und Walkerinnen. Hier findet die erste Siegener Laufveranstaltung für Frauen von Frauen statt.

Kurz vor der Premiere des Siegener Women's Run informierte das Organisationsteam jetzt auf dem Gelände des :anlauf-Büros an der Eintracht alle Sponsorinnen und Unterstützerinnen über aktuelle Anmeldezahlen, den genauen Veranstaltungsablauf und weitere Besonderheiten des Frauenlaufs. Renate Hoffmann, Gründerin von :anlauf und Moderatorin der Pressekonferenz, berichtete von der großen Resonanz, die das Organisationsteam in den vergangenen Monaten erfahren durfte.

Mit 1000 Anmeldungen sind die Läufe über die Distanzen von 4,4 und 6,6 Kilometer bereits ausgebucht. Nur für die 2,2 Kilometer lange Strecke sind noch wenige Startplätze verfügbar. „Es ist doch toll, was Frauen sich heutzutage alles erlauben und zutrauen“, berichtete Renate Hoffmann nach einer kleinen Einführung in Siegens Geschichte der laufenden Frau.

Auf Grund der hohen Anmeldezahlen werden am kommenden Sonntag ab 13.30 Uhr

gleich vier Läufe in der Sieg-Arena stattfinden: Der Lauf über 6,6 Kilometer wird in zwei Gruppen unterteilt. Die Frauen erwarten vor jedem Lauf nicht nur ein kleines Warm-up, sondern auch jede Menge Spaß und Stimmung entlang der Strecke. Auch auf der Bühne am Veranstaltungsort wird einiges geboten: Christa Weigand wird gemeinsam mit Renate Hoffmann als „Ursel“ durch die Veranstaltung führen, das gemeinsame Aufwärmen übernimmt Anika Leitis-Jung von Kianayoga. Außerdem beteiligen sich die Trommelgruppe Cariba und das Tanztheater Karin Stroot an dem bunten Programm.

Für die Verpflegung an diesem sportlichen Sonntag werden Kaffee, Kuchen und gesunde Snacks offeriert. Auch für die perfekte Erfrischung mit Getränken nach dem Lauf ist gesorgt. Weiterhin finden sich auf dem Veranstaltungsort Informationsstände des Initiators des Laufs, der Marien-Gesellschaft, und der beiden durch die Startgelder geförderten Vereine Frauen helfen Frauen und NETZ Bangladesch. Das Mutterzentrum Siegen engagiert sich zudem mit einer Kinderspielecke.

Die Organisatorinnen Rosa Baum, Ulla Baum, Lena Boeck, Petra Gahr, Renate Hoffmann, Ilka Kaltschmidt, Alexandra Netzer, Sally Schnell und An-

9. September 2018

sieg-arena

Marien
Kliniken



powered by

1. Siegener
WOMEN'S RUN

SWA
DER ANZEIGER FÜR DEN MITTWOCH UND DAS WOCHENENDE
Sonderveröffentlichung - Mittwoch 5. September 2018

Die Barrierefreiheit der Veranstaltung wird unterstützt von :anlauf und dem Kreis Siegen-Wittgenstein. Weitere Informationen im :anlauf-Büro

SWA am 5.9.2018

TEIL 2 / 2



Sport und Spaß: Der Sonntag steht an der Sieg-Arena ganz im Zeichen der Frauenpower. Foto: Archiv

Hurra, den bunten Herbst „laufend“ erleben!



Was gibt es schöneres als in der freien Natur mit netten Menschen gemeinsam einen Laufkurs zu starten. Wir sind von Natur aufs Laufwesen! Alles was wir zum Laufen brauchen ist in uns angelegt!

Für unsere Vorfahren war Laufen nicht nur eine, sondern die einzige Möglichkeit, sich fort zu bewegen. Der Körper, Muskeln, Sehnen, der gesamte Organismus ist bestens auf das Laufen eingerichtet. Leider hat es im Laufe der Zeit in unserem Verhalten Veränderungen gegeben die uns immer mehr vom Laufen abbringen.

Regelmäßiges langsames Laufen ist etwas ganz normales für den Organismus, regelmäßiges langes Sitzen ist es nicht.

:anlauf Kurse und Training bietet ab dem 10.09.–12.11.2018 von 19.00–20.00 Uhr einen Präventions-Laufkurs an. Dabei handelt es sich um ein 10-Wochen-Programm, bei dem die Laufübungen sanft geseigert werden: Minute um Minute, im Wechsel von Laufen und Gehen. Diese Einstieger Kurse sind von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahmen anerkannt und werden entsprechend bis zu 80% bezuschusst.

:anlauf
Kurse · Training · Reisen

Heike Schürbusch
Tel. 02 71/31 84 33 98 · Mobil 01 75/2 26 03 59
Fax 02 71/31 84 33 99
anlauf-kurse@gmx.de · www.anlauf-sports.de



Wir leben
die Region.

sparkasse-siegen.de



**Marien
Gesellschaft
Siegen**

Mehr für Menschen.

Wir wünschen allen
Teilnehmerinnen des
**1. Siegener
Women's Run**
viel Spaß und
Erfolg!



www.mariengesellschaft.de

SWA

DER ANZEIGER FÜR DEN MITTWOCH UND DAS WOCHENENDE

**Wir wünschen allen Teilnehmerinnen
viel Erfolg und allen Besuchern
an der Strecke gute Unterhaltung.**

Tel. 02 71 / 59 40-2 70
p.vitt@swa-www.de



Bestes Wetter, fröhliche Stimmung und farbenfrohe Kostüme. Der 1. Siegener Women's Run an der Sieg-Arena war ein Laufspektakel der besonderen Art. 1000 Teilnehmerinnen und viele Zuschauer am Streckenrand sorgten für eine spektakuläre Premiere. Fotos: fst

Laufspaß in pink

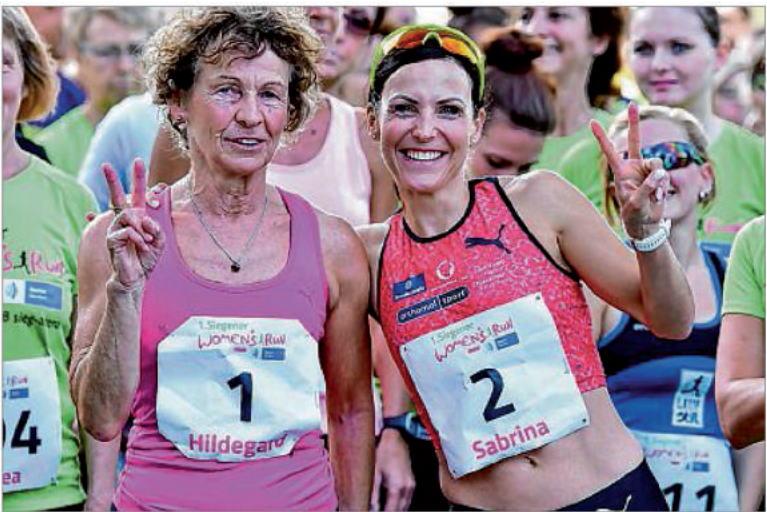
SIEGEN 1000 Frauen beim 1. Siegener Women's Run an der Sieg-Arena / „Mocki“ als Schnellste

Mocki: „Liebe Mädels: Heute brauchen wir keine Männer zum Laufen – die dürfen uns aber gerne fotografieren und uns anfeuern.“

fst ■ Was für eine Premiere! Über 1000 Frauen (die genaue Anmeldezahl lag bei 1056) schnürten beim 1. Siegener Women's Run an der Sieg-Arena die Laufschuhe. Bestes Wetter, dazu eine ausgelassene und fröhliche Stimmung, viele farbenfrohe Kostüme, Beifall von hunderten Zuschauern – der erste Frauenlauf in der Stadt Siegen war ein Erfolg auf der ganzen Linie. „Liebe Mädels: Heute brauchen wir keine Männer zum Laufen – die dürfen uns aber gerne fotografieren und uns anfeuern“, rief Lauf-Queen „Mocki“ den Läuferinnen von der Bühne aus zu und natürlich bekam sie dafür Applaus.

Wer Deutschlands erfolgreichste Langstreckenläuferin Sabrina Mockenhaupt, dreifache Olympia-Teilnehmerin und mittlerweile 45-fache Deutsche Meisterin, kennt, der weiß, dass die gebürtige Wilgersdorferin stets einen flotten Spruch auf den Lippen hat. Natürlich war „Mocki“ dann im Lauf über 6,6 Kilometer die mit Abstand Schnellste und mit Mutter Hildegard in der Wertung auch das beste Mutter-Tochter-Duo. Doch darauf kam es am gestrigen Nachmittag gar nicht an. „Mocki“ stand nicht als der große Laufstar im Mittelpunkt – die 37-jährige Strahlfrau zeigte vielmehr, wie stark Frauen sein können, was Frauen im Sport und im Leben erreichen können. Dass Frauen nämlich in aller Öffentlichkeit laufen, und sogar an einem Marathon teilnehmen dürfen, das war langezeit absolut verpönt.

Ja, auch viele Männer waren an die beliebte Laufstrecke am Stummen Loch gekommen, feuerten Freundinnen, ihre Frauen und Töchter, Nachbarinnen, Ar-



Mit Startnummer 1 und 2 gingen Hildegard und Sabrina Mockenhaupt auf die Strecke – und natürlich waren sie das schnellste Mutter-Tochter-Duo über 6,6 Kilometer.

beitskolleginnen und Mitläuferinnen im Verein lautstark an. Das sogenannte „Starke Geschlecht“ bekam eindrucksvoll vor Augen geführt, dass Frauen eben so ganz anders laufen und Bestzeiten und wöchentliche Trainingskilometer nicht alles sind. Nicht hecheln und hetzen, Spaß haben, sich wohlfühlen, etwas für Gesundheit und Fitness tun – und das am liebsten mit der besten Freundin an der Seite. Erlebnisse statt Ergebnisse.

Der Lauf war bewusst für alle offen. Ob mit oder ohne körperliche Beeinträchtigung, ob jung, ob alt, ob mit Kinderwagen, Babyjogger, mit Schwimmreifen oder mit Nordic-Walking-Stöcken – alle Frauen konnten dabei sein. Die jüngste Teilnehmerin war Leni Braach mit gerade mal 7 Jahren, die älteste Marlene Grasmann aus Wilnsdorf mit 81 Jahren. Natürlich gab es auch Frauen, die die 2,2 oder 4,4 oder 6,6 Kilometer möglichst schnellen Schrittes absolvieren wollten (Ergebnisse unten).

Für alle Läuferinnen gab es Urkunden und T-Shirts und der Starterbeutel war mit vielen Geschenkartikel, die Frau so

gut gebrauchen kann, gut gefüllt. Für die Besten gab es Pokale, Blumensträuße und sogar eine dicke Torte mit Aufschrift „1. Siegener Women's Run“. Liebevoll bunt geschmückt hatte das Organisationsteam mit Moderatorin Renate Hoffmann, Petra Gahr, Sally Schnell, Lena Boeck, Ulla Baum, Alexandra Netzer, Annette Wolf, Ilka Kaltschmidt und Rosa Baum zusammen mit vielen Helferinnen und Helfern (!) die Strecke an der Sieg. Viele Laufgruppen nutzten den tollen Service, sich vor einer großen Fotowand fotografieren zu lassen – die Fotos können in den nächsten Tagen kostenlos auf der Veranstalterseite heruntergeladen werden.

Eine echte Bereicherung und Stimmungskanone war Christa Weigand, alias „Die Ursel“ im roten Strickjäckchen und mit Handtasche rrrrrrollte sie das Siegerländer „Errrr“ bei ihren Anekdotchen noch schöner als „Mocki“ – und das will etwas heißen. Eines steht jetzt schon fest: Die Neuauflage des Siegener Women's Run 2019 – dann vielleicht schon mit 1500 laufbegeisterten Frauen am Start.

ERGEBNISSE VOM 1. SIEGENER WOMEN'S RUN

- ▶ **Älteste Teilnehmerin:** Marlene Grasmann (VTB Wilnsdorf/81 Jahre).
- ▶ **Jüngste Teilnehmerin:** Leni Braach (CVJM Dreis-Tiefenbach/Jg. 2011).
- ▶ **Schönster Teamauftritt:** 1. TSV Oberschelden Team „Mehr Worte als Schritte“; 2. „Die fünf Feen aus dem Siegerland“; 3. „Cocktail-Hexen“.
- ▶ **Einzelwertung 2,2 km:** 1. Damaris Braach 10:36 (CVJM Siegen/Jg.1979); 2. Mia Weyand (2006) 11:39; 3. Marie Gutsch (2006) 12:12.
- ▶ **Mutter-Tochter-Schwester-Wertung 2,2 km:** 1. Damaris Braach (10:36)/Leni Braach (14:04) Gesamtzeit 24:40 min.; 2. Marie Gutsch 12:12/Melaine Gutsch (2006) 12:45 Gesamtzeit 24:57; 3.

- Malin Runte 12:12/Petra Runte 13:24 Gesamtzeit 25:36.
- ▶ **Einzelwertung 4,4 km:** 1. Natascha Fischbach (Personalunion Siegen) 22:10; 2. Anja Baödm-Schmidt (VfB Wissen) 23:19; 3. Petra Hassel (VfB Wissen) 23:19.
- ▶ **Mutter-Tochter-Schwester-Wertung 4,4 km:** 1. Petra Hassel 23:19/Franka Hassel 23:48 Gesamtzeit 47:07; 2. Anja Baldus-Schmidt 23:18/Carla Schmidt 23:49 Gesamtzeit 47:07; 3. Jolina Ley 26:19/Silke Ley 26:34 Gesamtzeit 52:53.
- ▶ **Freundinnen-Wertung 4,4 km:** 1. Kirsten Wagner 28:19/Monika Rameil 28:21 Gesamtzeit 56:40; 2. Sarah Wagner 30:49/Meike Kreuz 30:50

- Gesamtzeit 1:01:39; 3. Nadja Walkenbach 28:20/Heike Uhlemann 36:05 Gesamtzeit 1:04:25.
- ▶ **Einzelwertung 6,6 km (1. Lauf):** 1. Sabrina Mockenhaupt 24:21; 2. Franziska Espeter (TV Laasphe) 25:46; 3. Chantal Klinghammer (Flipflop Joggerschock) 28:38.
- ▶ **Einzelwertung 6,6 km (2. Lauf):** 1. Lea Laufer 26:30 (CLV Siegerland); 2. Davina Bohn (TuS Deuz) 28:48; 3. Christina Rudolph (Uni Blutbank Magdeburg) 30:27.
- ▶ **Einzelwertung 6,6 km Gesamtwertung:** 1. Sabrina Mockenhaupt 24:21; 2. Franziska Espeter (TV Laasphe) 25:46; 3. Lea Laufer (CLV Siegerland) 26:30.
- ▶ **Gewinnerinnen nach Klassen (6,6 km):** U 16: 1. Felicitas Waschkes 37:55 ■ U 18: 1. Vanessa Saccani 36:31 ■ U 20: 1. Paula Weingarten (Wendsche Kickerinnen) 33:57 ■ Jg. 1989-1998: 1. Franziska Espeter (TV Laasphe) 25:46 ■ Jg. 1984-1988: 1. Christina Rudolph (Uni Blutbank Magdeburg) 30:27 ■ Jg. 1979-1983: 1. Sabrina Mockenhaupt 24:21; 2. Petra Henkel (TV Niederschelden) 28:59 ■ Jg. 1969-1973: 1. Anna Withake (Dienstagsläuferinnen) 31:09 ■ Jg. 1964-1968: 1. Elke Bürgel 33:28 ■ Jg. 1959-1963: 1. Gerlind Quast 31:35 ■ Jg. 1949-1953: 1. Renate Müller (anlauf Siegen) 38:37 ■ Jg. 1944-1948: 1. Marlene Stettner (Sportabzeichen Leimbachstraße) 39:24.
- ▶ **Mutter-Tochter-Schwester-Wertung (6,6 km):** 1. Sabrina Mockenhaupt 24:21/Hildegard Mockenhaupt 33:36 Gesamtzeit 57:57; 2. Melanie Wolf-Stemmler 33:23/Kerstin Heinz 33:23 Gesamtzeit 1:06:46; 3. Sandra Waschkes 37:09/Felicitas Waschkes 37:55 Gesamtzeit 1:15:04.
- ▶ **Freundinnen-Wertung (6,6 km):** 1. Lea Laufer 26:30/Davina Bohn 28:48 Gesamtzeit 55:18; 2. Natalie Wagner 32:13/Inga-Simone Kern 32:12 Gesamtzeit 1:04:26; 3. Friederike Haß 36:19/Simone Miriam Krätzer 36:20 Gesamtzeit 1:12:39.



Ladys in pink mit 'nem kessen Spruch auf der Brust: Das Team „Mehr Worte als Schritte“ vom TSV Oberschelden gewann den Wettbewerb „Schönster Teamauftritt“.

WR am 11.9.2018



Insgesamt 1056 Teilnehmerinnen, darunter auch Sabrina Mockenhaupt und ihre Mutter Hildegard, starten beim ersten Siegener Women's Run. Die Sieg-Arena präsentierte sich somit einen Tag lang komplett in Frauenhand. FOTO: VERANSTALTER

Buntes Lauffest in der Sieg-Arena

Über 1000 Frauen bei der gelungenen Premiere des Siegener Women's Run. Das Rahmenprogramm passte. „Mocki“ ist die Schnellste über 6,6 Kilometer

Siegen. Am Sonntag hatte das Warten für Siegens laufbegeisterte Frauen ein Ende: der 1. Siegener Women's Run feierte sein Debüt in der Sieg-Arena. Rund 1000 Läuferinnen starteten bei den insgesamt vier Läufen und amüsierten sich auf dem Veranstaltungsort.

Egal ob Mutter und Tochter, Freundinnen oder Arbeitskolleginnen: viele Teams liefen bei Siegens erstem Frauenlauf Hand in Hand und gut gelaunt ins Ziel. Empfangen wurden sie dort von einer begeisterten Menge und dem Moderatorinnen-Team Renate Hoffmann und „Ursel“: „Mädels, ihr seht toll aus!“

Vielseitige Veranstaltung

Die Starterinnen der Läufe über 2,2, 4,4 und 6,6 Kilometer zeigten sich vielseitig: neben zahlreichen Vereinen des Siegerlands und der Umgebung hatten sich auch Selbsthilfe- und inklusive Laufgruppen angemeldet. So blieb das Organisationsteam seinem Motto treu: der 1. Siegener Women's Run sollte jede Frau genau da abholen, wo sie im Leben gerade steht. Neben ausgiebiger Verpflegung und sportli-

Perfekte Foto durfte nicht fehlen

■ An der Daylong-Fotowand wurden **Erinnerungen** an die Premiere des Laufs festgehalten und den Teilnehmerinnen zur Verfügung gestellt.

„Mädels, ihr seht toll aus!“

Moderatoren-Team Renate Hoffmann und „Ursel“, empfingen begeistert die Starterinnen im Ziel

cher Erfrischung gab es viele Informationen rund um das Thema Frauengesundheit durch die Marienkliniken und eine durch das Mütterzentrum Siegen organisierte Kinderspielecke. Zudem verhalf Yoga-Lehrerin Anika Leitits allen Frauen mit einer kurzen Warm Up-Einheit zur perfekten Einstimmung auf ihren Lauf.

Besonders stolz war das Organisationsteam auf die Teilnahme von Marlene Grasmann (81 Jahre) und Leni Braach (7 Jahre), die älteste

■ Nicht nur die Teilnehmerinnen, sondern auch die Veranstalter zeigten sich sehr zufrieden mit der Erstauflage. Eine **Wiederholung** wird 2019 wohl kommen.

und jüngste Teilnehmerin des Tages. Auch die Profi-Starterinnen Sabrina und Heike Mockenhaupt ließen es sich nicht nehmen, dem Women's Run einen Besuch abzustatten. Gemeinsam starteten sie auf der Distanz von 6,6 Kilometern und gaben den Startschuss für den zweiten 6,6km-Lauf ab. Außerdem liefen sie als schnellstes Mutter-Tochter-Duo durchs Ziel.

Kreativität gewürdigt

Mit tosendem Applaus wurden auch die weiteren Siegerinnen im Ziel empfangen: Damaris Braach siegte vor Mia Weyand und Marie Gutsch über 2,2 Kilometer, Natasha Fischbach setzte sich über 4,4 Kilometer vor Anja Baldus-Schmidt und Petra Hassel an die Spitze, den ersten 6,6 Kilometer-

lauf gewann Sabrina Mockenhaupt vor Franziska Espeter und Chantal Klinghammer, bevor sich im Anschluss Lea Laufer, Davina Bohn und Christina Rudolph durchsetzten. Die Mutter-Tochter-Wertung des kurzen Laufs entschied Damaris und Leni Braach für sich. Als Freundinnen-Duo erzielten Kirsten Wagner und Monika Rameil auf der mittellangen Strecke das beste Ergebnis. Schnellste Mutter und Tochter waren hier Petra und Franka Hassel. Auf der Strecke über 6,6 Kilometer waren Lea Laufer und Davina Bohn das schnellste Freundinnen-Paar. Beim Siegener Women's Run wurden jedoch nicht nur Laufleistung, sondern auch Kreativität gewürdigt: so erhielten die Damen mit den schönsten Lauf-Outfits eine Auszeichnung. Den ersten Platz belegten die Frauen des TSV Oberfischbach mit ihrem Motto „Mehr Worte als Schritte“ und freuten sich über eine Torte für das ganze Team. „Endlich mal eine Veranstaltung, bei der jede starten kann und es nicht nur ums Laufen, sondern auch um den Spaß dabei geht“, meldete eine Teilnehmerin zurück.



1. Siegener Women's Run. Knapp 1000 Frauen hatten ihren Laufspaß an der Sieg-Arena. Nach der Siegerehrung stellten sich die tages-schnellsten Läuferinnen und Klassen-Siegerinnen zusammen mit Renate Hoffmann (links) mit ihrem Organisationsteam (hintere Reihe), dem schnellsten Mutter-Tochter-Duo Hildegard und Sabrina Mockenhaupt (vorne links) sowie einigen Sponsorenvertretern zum gemeinsamen Pressefoto auf.

Foto: fst

Mädels rennen – und Fred kocht

SIEGEN Premiere des 1. Siegener Women's Run gelungen / An der Neuauflage wird gearbeitet

Renate Hoffmann: „Wir sind begeistert, dass alles so gut geklappt hat.“

fst ■ Die Premiere des Siegerländer AOK-Firmenlaufs fiel vor vielen Jahren buchstäblich ins Wasser. Es goss wie aus Eimern, die Technik versagte, die Großveranstaltung mit 2200 Startern am 9. Juli 2004 mit Start und Ziel vor dem Siegener Apollo-Theater stand sogar kurz vor dem Abbruch. Damals war an eine Neuauflage zunächst nicht zu denken. Wer hätte gedacht, dass der Firmenlauf nach einem Stotterstart solch eine Entwicklung mit über 9000 Teilnehmern nehmen würde? Man könnte die Formel schreiben: Premiere missglückt – Erfolgsgeschichte gestartet! Nach Firmen- und Schülerläufen, nach Wettläufen hinauf in die Siegener Oberstadt, nach dem einmaligen HTS-Tunnellauf in Niederschelden und Siegens erstem Marathon hat die Läuferstadt unterm Krönchen nun auch den ersten Frauenlauf. Eigentlich müsste man sich nun nach einer solch gelungenen Premiere, mit 1056 Anmeldungen und letztlich knapp 900 Läuferinnen, einem Lauf bei bestem Wetter und fröhlicher Stimmung, über die Zukunft des Siegener Women's Run echte „Sorgen“ machen. Doch vielleicht beginnt ja die nächste Erfolgsgeschichte gleich zu Beginn mit einem tollen Start.

„Wir sind begeistert, dass alles so gut geklappt hat und haben viel Lob und Zuspruch erhalten. Alles ist nach Plan gelaufen. Wir hatten Glück mit dem Wetter, es war eine tolle Stimmung, ich habe selten bei einer Laufveranstaltung so viele lachende Gesichter gesehen“, freute sich Renate Hoffmann vom anlauf-Organisationsteam. Wie es in den nächsten Jahren mit dem Frauenlauf weitergeht, dass wird erst nach einer eingehenden „Manöverkritik“ mit allen Beteiligten geklärt.

Einen prominenten Fürsprecher hat der Siegener Frauenlauf bereits: Hildegard

Mockenhaupt. Die erfolgreiche Langstrecklerin hat die Zukunft schon vor Augen: „Im nächsten Jahr kommen bestimmt 2000!“ Richtig ungeduldig wurden die beiden „Mockis“, Hildegard und Tochter Sabrina dann bei der Siegerehrung. „Wir müssen uns hier jetzt beeilen, der Papa hat gerade angerufen, das Abendessen ist fer-

tig“, verriet Sabrina dem SZ-Berichterstatter. Am Nachmittag war Fred Mockenhaupt noch mit dem Fahrrad zum Lauf seiner beiden Frauen an die Sieg geradelt, hatte angefeuert und war dann davongedüst, um für die Frauen das Abendessen vorzubereiten. So soll er sein, der Frauentag beim Siegener Women's Run.



Ehre gebührt dem TSV Oberfischbach

Vor lauter „Ober“ geht's schon mal drunter und drüber... So hatte die SZ in ihrer gestrigen Ausgabe im Bericht über den 1. Siegener Women's Run den Sieg im Wettbewerb „Schönster Teamauftritt“ dem TSV Oberschelden zugeschrieben – einen solchen Verein aber gibt es gar nicht. Gewinner war natürlich der TSV Oberfischbach, dessen siegreiche Ladies vom Team - Achtung! „Mehr Worte als Schritte“ - sich gestern Morgen sogleich in geballter Mannschaftsstärke in der SZ-Sportredaktion zu

Wort meldeten – zunächst am Telefon, später dann in nach und nach eintreffenden Emails. Alles aber, und das loben wir uns, in einem absolut freundlichen, netten und versöhnlichen Tonfall. Danke dafür! Unser aktuelles Bild zeigt nun das komplette Team des TSV – Achtung! – Oberfischbach, das im Vorfeld des Premierenlaufs mit viel Mühe Outfits und Schilder gebastelt hatte, was von der Jury dann ja auch entsprechend honoriert wurde.

Foto: Verein



„Liebe Mädels: Heute brauchen wir keine Männer zum Laufen - die dürfen uns aber gerne fotografieren und uns anfeuern“, rief Lauf-Queen „Mocki“ den Läuferinnen von der Bühne aus zu - und natürlich bekam sie dafür Applaus. Wer Deutschlands erfolgreichste Langstreckenläuferin Sabrina

Doch darauf kam es am Sonntag gar nicht an. „Mocki“ stand nicht als der große Laufstar im Mittelpunkt – die 37-jährige Strahlefrau zeigte vielmehr, wie stark Frauen sein können, was Frauen im Sport und im Leben erreichen können. Dass Frauen nämlich in aller Öffentlichkeit laufen, und sogar an einem Marathon teilnehmen dürfen, das war lange Zeit absolut verpönt. Ja, auch viele Männer waren an

Der Lauf war bewusst für alle offen. Ob mit oder ohne körperliche Beeinträchtigung, ob jung, ob alt, ob mit Kinderwagen, Babyjogger, mit Schwimmreifen oder mit Nordic-Walking-Stöcken – alle Frauen konnten dabei sein. Die jüngste Teilnehme-

Viele Laufgruppen nutzten den tollen Service, sich vor einer großen Fotowand fotografieren zu lassen – die Fotos können in den nächsten Tagen kostenlos auf der Veranstalterseite heruntergeladen werden. Eine echte Bereicherung und Stimmungskanone war Christa Weigand, alias „Die Ursel“ im roten Strickjäckchen und mit Handtasche rrrrrrollte sie das Siegerländer „Errrr“ bei ihren Anekdoten noch schöner als „Mocki“ – und das will etwas heißen. Eines steht jetzt schon fest: Die Neuauflage des Siegener Women's Run 2019 – dann vielleicht schon mit 1500 laufbegeisterten Frauen am Start. fstr

► Einzelwertung 6,6 km (2. Lauf): 1
Lea Laufer 26:30 (CLV Siegerland)

► **Freundinnen-Wertung** (6,6 km)
1. Lea Laufer 26:30/Davina Bohner
28:48 Gesamtzeit 55:18; 2. Natalie
Wagner 32:13/Inga-Simone Kern
32:12 Gesamtzeit 1:04:26; 3. Friederike
Haß 36:19/Simone Miriam Krämer
36:20 Gesamtzeit 1:12:39.

Siegerlandkurier am 15.9.2018



Über 1000 Frauen schnürten am letzten Sonntag für den ersten Siegener Women's Run ihre Laufschuhe. Nach der Eröffnung durch Siegens stellv. Bürgermeisterin Verena Böcking fiel der Startschuss für den 2,2 Kilometerlauf. Im Laufe des Sonntags folgten dann noch der 4,4-Km-Lauf und der 6,6-Kilometer-Lauf, bei dem auch die deutsche Langstreckenläuferin Sabrina Mockenhaupt aus Wilgersdorf mitlief. Bei den meisten Frauen standen aber nicht der Sieg und die schnellste Zeit im Vordergrund, sondern mit Freundinnen und Arbeitskolleginnen gemeinsam Spaß zu haben und gesund im Ziel anzukommen. Durch den Tag führten die beiden Moderatorinnen Renate Hoffmann und Christa Weigand alias „Die Ursel“. Doch auch wenn es das fröhliche Event nicht erwarten lässt, die Überle-

gungen hinter der Initiative „Women's Run“ der Marien Gesellschaft Siegen sind ganz ernster Natur: „Medizin ist nicht geschlechtsneutral. Ob Diagnosen, Verordnungen, Therapien oder Operationen: Das Geschlecht der Erkrankten macht einen Unterschied“, sagte Dr. Christian Stoffers von der Marien Gesellschaft Siegen. „Frauen werden nicht selten über-, unter oder fehlversorgt. Ihnen werden Erkrankungen zugeschrieben, die dann mit unnötigen, oft schädlichen Arzneimitteln und Operationen behandelt werden. Daher startete die Marien Gesellschaft Siegen bereits vor fünf Jahren mit der 'Gender-Kommunikation in der Medizin', um für diese Problematik zu sensibilisieren“, so Stoffers weiter. Er und alle Mitorganisatoren sind sich sicher: Nach dem gelungenen Auftakt wird es auch 2019 einen „Women's Run“ geben. Foto: Kai Osthoff

Frauen helfen Frauen

Erlöse aus Women's Run für zwei karitative Organisationen

sz **Siegen.** Die Premiere des 1. Frauenlaufs in Siegen vor zwei Monaten war ein voller Erfolg. Zum Siegener Women's Run kamen am 9. September über 1000 Frauen und viele Zuschauer an die Siega-Arena (SZ berichtete). Die Teilnehmerinnen waren begeistert von der außergewöhnlichen Atmosphäre des von anlauf organisierten Events. Die jüngste Teilnehmerin war zehn Jahre alt, die älteste 81.

Mit Sabrina Mockenhaupt war Deutschlands bekannteste Läuferin ebenso dabei wie fast alle Läuferinnen aus den heimischen Vereinen. Viele Hobby-, Lauf- und Walkinggruppen der Region und Frauen der MS-Selbsthilfegruppe liefen ebenfalls mit. Auch wenn es bei Sportveranstaltungen standardgemäß immer um Zeiten und Ergebnisse geht, stand beim Siegener Women's Run der Spaß an erster Stelle.

Nun hatte das neunköpfige Vorbereitungsteam eine Einladung zu einem

Frühstück in das Restaurant Fünf10 erhalten, um die Spendenschecks zu überreichen. Renate Hoffmann, die zusammen mit Christa Weigand am Veranstaltungstag die Moderation übernommen hatte, hob noch einmal hervor: „Wir haben den Siegener Women's Run von Beginn an als mehr als eine reine Laufveranstaltung von Frauen für Frauen verstanden. Uns war auch der politische und soziale Aspekt wichtig. Wir sehen die Spenden als einen Beitrag gegen Gewalt an Frauen, zu der die Vereine arbeiten und möchten deren wichtiges Engagement unterstützen.“

Die Vereine an „Frauen helfen Frauen Siegen“ und „Netz Bangladesh“ erhielten dazu jeweils 1000 Euro aus den Lauferlösen.

Eine zweite Auflage des Women's Run wird es 2019 geben. Vorgesehen ist dafür der 8. September. Weiterer Infos dazu unter: www.siegener-womensrun.de.



Im Rahmen eines „Dankeschön-Frühstücks“ überreichte das Organisationsteam des 1. Siegener Women's Run jetzt zwei Schecks zu je 1000 Euro zugunsten von „Frauen helfen Frauen“ und „Netz Bangladesh“.

Foto: Verein



Frauenlauf-Spenden beim Frühstück übergeben

1000 Frauen machten aus dem ersten Siegener Women's Run in der sieg-arena eine runde Sache. Auch wenn es bei Sportveranstaltungen immer um Zeiten und Ergebnisse geht, beim Siegener Women's Run stand der Spaß an erster Stelle. Das 9-köpfige Vorbereitungsteam, bestehend aus Petra Gahr, Annette

Wolf, Ulla Baum, Rosa Baum, Alexandra Netzer, Lena Boeck, Sally Schnell, Ilka Kaltschmidt und Renate Hoffmann, zu einem Frühstück in das Restaurant „Fünf10“ eingeladen, um sich bei Sponsoren, Unterstützerinnen, Beteiligten und Helferinnen zu bedanken und die Spendenschecks zu überreichen.

„Wir sehen die 1000-Euro-Spenden an ‚Frauen helfen Frauen Siegen‘ und ‚Netz Bangladesh‘ als einen Beitrag gegen Gewalt an Frauen und möchten deren wichtiges Engagement unterstützen“, so Renate Hoffmann. Die 2. Auflage von Siegens Frauenlauf wird am 8. September 2019 an der sieg-arena stattfinden.

SWA am 14.11.2018

Mehr als ein Lauf

1000 Frauen gingen für einen guten Zweck an den Start



Beim „Dankeschön-Frühstück“ für Sponsoren, Unterstützerinnen, Helferinnen und Mitwirkende überreichte das Organisationsteam des 1. Siegener Women's Run jetzt zwei Schecks zu je 1000 Euro zugunsten von „Frauen helfen Frauen“ und „Netz Bangladesh“. Foto: anlauf

Siegen. Die Premiere des ersten Frauenlaufs in Siegen vor zwei Monaten war ein voller Erfolg. Zum 1. Siegener Women's Run kamen über 1000 Frauen und viele Zuschauer an die Sieg-Arena. Die Teilnehmerinnen waren begeistert von der tollen Atmosphäre des von anlauf organisierten Events.

Die jüngste Teilnehmerin war zehn Jahre alt, die älteste 81. Mit Sabrina Mockenhaupt war Deutschlands bekannteste Läuferin ebenso dabei wie viele Läuferinnen aus den heimischen Vereinen, Hobby-Lauf- und

Walking-Gruppen der Region und Frauen der MS-Selbsthilfegruppe. Auch wenn es bei Sportveranstaltungen immer um Zeiten und Ergebnisse geht – beim Siegener Women's Run stand der Spaß an erster Stelle. Auf www.siegener-womensrun.de finden sich hunderte von Fotos, die die tolle Stimmung wiedergeben und als Erinnerung an einen schönen Tag kostenlos heruntergeladen werden können.

Nun hatte das neunköpfige Vorbereitungsteam, bestehend aus Petra Gahr, Annette Wolf, Ulla Baum, Rosa Baum, Alexan-

dra Netzer, Lena Boeck, Sally Schnell, Ilka Kaltschmidt und Renate Hoffmann, zu einem Frühstück in das Restaurant „Fünf10“ eingeladen, um sich bei Sponsoren, Unterstützerinnen, Beteiligten und Helferinnen zu bedanken und die Spendenschecks zu überreichen.

Renate Hoffmann, die zusammen mit Christa Weigand am Veranstaltungstag die Moderation übernommen hatte, hob noch einmal hervor: „Wir haben den Siegener Women's Run von Beginn an mehr als eine reine Laufveranstaltung von Frauen für Frauen verstanden. Uns war auch der politische und soziale Aspekt wichtig.“ Wir sehen die Spenden an „Frauen helfen Frauen Siegen“ und „Netz Bangladesh“ als einen Beitrag gegen Gewalt an Frauen und möchten das wichtige Engagement der Vereine unterstützen.“

Die Organisatorinnen beantworteten auch die Frage, ob es auch 2019 einen Women's Run geben wird: Die 2. Auflage von Siegens Frauenlauf wird am Sonntag, 8. September, an der Sieg-Arena stattfinden. Weitere Infos gibt es im Internet auf www.siegener-womensrun.de.



SEP 9 1. Siegener women's run

Öffentlich · Gastgeber: Siegener women's run

✓ Interessiert

Sonntag, 9. September 2018 von 13:00 bis 20:00
vor etwa 2 Wochen

Sieg-Arena
Stumme-Loch-Weg, 57072 Siegen

Karte anzeigen

INSIGHTS

Mehr anzeigen



84.924

Erreichte Perso...

+1 letzte 7 Tage



1.372

Antworten

+0 letzte 7 Tage



Füge einen Ticket-
Link hinzu und
tracke bei deiner
nächsten
Veranstaltung Ticket-

Zielgruppe

Frauen 25-34

35% aller Antworten

Deutsch · English (US) · Türkçe · Español ·
Português (Brasil)

Datenschutz · Impressum/AGB/NetDG · Werbung ·
Datenschutzinfo [D] · Cookies · Mehr ·
Facebook © 2018

Siegener women's run

8. September um 12:14 ·

Die letzten Startunterlagen werden heute und morgen noch im anlauf-Büro
ausgegeben.

Die Aufregung steigt - seid ihr auch schon gespannt auf den morgigen Tag?
Wir freuen uns auf den 1. Siegener women's run!



Jessica Hu und 33 weitere Personen 8 Kommentare 2 Mal geteilt

Gefällt mir

Komentieren

Teilen

Älteste zuerst

Nicole Grothe Freue mich auf morgen

Gefällt mir · Antworten · 2 W

Janin Thron Ich freue mich auch schon

Gefällt mir · Antworten · 2 W

Andrea Seidel Freuefreuefreue

Gefällt mir · Antworten · 2 W

Sandra Brechmann Wird bestimmt super und das Wetter soll ja
auch mitspielen

Gefällt mir · Antworten · 2 W

Janine Kock Kristin Bichler... und wie wir uns freuen

Gefällt mir · Antworten · 2 W

1 Antwort

Anne-Katrin Konrad Die Vorfreude is riesig.

Gefällt mir · Antworten · 2 W

3 Antworten

Željka Klein Seyhan ... wir freuen uns auch!

Gefällt mir · Antworten · 2 W

Agnes Hein Ich freue mich auch

Gefällt mir · Antworten · 2 W

11 Antworten

Älteste zuerst

Janin Thron Es war sehr schön

Gefällt mir · Antworten · 1 W

Janine Kock Es war eine tolle Veranstaltung...vielen Dank an
ALLE die an der Organisation beteiligt waren!! Wir sind auf jeden
Fall im nächsten Jahr wieder dabei...nicht wahr Kristin Bichler?

Gefällt mir · Antworten · 1 W

Kristin Bichler Oh ja, wir sind nächstes Jahr auch wieder
dabei

Gefällt mir · Antworten · 1 W

Michaela Hillen Danke für die tolle Organisation und die
großartige Veranstaltung. Es war sehr schön.
Wir Inge Hillen und ich sind nächstes Jahr wieder dabei

Gefällt mir · Antworten · 1 W

Željka Klein Es war eine tolle Veranstaltung und hat Spaß
gemacht! Seyhan und ich sind nächstes Jahr wieder dabei!

Gefällt mir · Antworten · 1 W

Nadine Schmidt Vielen Dank an alle Helfer. Es war eine schöne
Veranstaltung. Machte nächstes Jahr auch wieder mit.

Gefällt mir · Antworten · 1 W

Marie-Luise MüllerSuck Es hat echt so Spaß gemacht! war
ein ganz toller Tag

Gefällt mir · Antworten · 1 W

Christina Kraft Tolle Bilder!
Ich bin leider krank geworden und konnte nicht mit laufen...
Aber schön zu hören, dass es nächstes Jahr wieder stattfindet, dann
werde ich mich wieder anmelden und hoffe, dass nix dazwischen
kommt!

Gefällt mir · Antworten · 1 W

Andrea Seidel Es war toll!

Gefällt mir · Antworten · 2 W

Annett Zierfuß Das war ein super Event mit toller Organisation
ein herzliches Dankeschön an das Orga-Team und alle
Helfer!!!

Gefällt mir · Antworten · 2 W

Inga Krüdelbach Es war ein wirklich schönes Event...vielen
Dank dafür

Gefällt mir · Antworten · 2 W

Carolyn Lelk War echt super

Gefällt mir · Antworten · 2 W

Beate Heupel Es war super! Wir freuen uns schon aufs nächste
Jahr Danke, dass wir dabei sein durften!

Gefällt mir · Antworten · 2 W



Gefällt mir · Antworten · 2 W

Siegener women's run wurde in einem Beitrag erwähnt.

MS-Selbsthilfgruppe Siegen e.V.

11. September um 15:14 ·

MS-Selbsthilfgruppe Siegen e.V. startet beim Siegener women's run
Für engagierte 13 Frauen aus der MS-Selbsthilfgruppe Siegen e.V.
stand am Sonntag an der Siegerena Gemeinschaft und Erlebnis an
erster Stelle. Die 2,2 km lange Strecke meisterten alle
Teilnehmerinnen der Gruppe mit Erfolg und vor allem mit viel Spaß.
Die gewertete Zeit war dabei völlig zweitrangig. Aber bei der
Teilnahme ging es nicht um Fitness. Es ging vor allem um Teamgeist,
ein starkes Selbstbewusstsein und den Mut trotz unterschiedlicher
körperlicher Einschränkungen aktiv am Leben teilzunehmen.



15 5 Kommentare 5 Mal geteilt

Gefällt mir

Komentieren

Teilen

Siegener women's run wurde in einem Beitrag erwähnt.

Sabrina Mockenhaupt

9. September um 22:23 ·

Heute war (und ist bei mir sowieso immer) meine Mamita die „Nr1“
und ich die „Nr2“ und gemeinsam konnten wir beim Siegener
women's run die „Mutter-Tochter-Wertung“ gewinnen. Mama ist mit 64
Jahren die 6,8km in 4:59er-Pace !! gelaufen und ich in 3:41er-Pace
!! Hat so Spaß gemacht, war eine echt tolle Laufveranstaltung und
auch nochmals ein großes Dankeschön an meinen Partner
Orthomol Sport, die die #goodiebags noch aufgewertet haben. Ich
hoffe, Euch Mädels hat der #prepare-Riegel geschmeckt!?
#dieallesgeben #womensrun #siegen #running #beatyesterday
#staymotivated
#werbung #anzeige @ Siegener women's run



Du und 766 weitere Personen 36 Kommentare 5 Mal geteilt

Gefällt mir

Komentieren

Teilen



Instagram

Suchen



1. Siegener
WOMEN'S RUN
9. September 2018 | sieg-arena

siegener.womensrun

Abonniert

14 Beiträge

100 Abonnenten

67 abonniert

Siegener Women's Run

Ein einzigartiges Lauf-Erlebnis für dich und deine beste Freundin, Mutter oder liebste Arbeitskollegin - der Siegener women's run.

Unsere Homepage:

www.siegener-womensrun.de

Abonniert von inasophiie, sketchlab.agentur, sallyschnell und 8 weiteren



1. Women's...



siegener.womensrun • Abonniert
Siegen, Germany

siegener.womensrun Unser dynamisches Moderatorinnen-Duo freut sich schon jetzt auf den 1. Siegener women's run: Christa Weigand und Renate Hoffmann werden euch am 9. September von der Bühne aus durch den Veranstaltungstag führen. Und wer weiß - vielleicht schaut ja auch die im Siegerland allseits bekannte 'Ursei' bei uns vorbei! #womensrun #womenpower: #moderation #team klanayoga 🌸🌸🌸🌸🌸



Gefällt 17 Mal

5. SEPTEMBER

Kommentar hinzufügen ...



siegener.womensrun • Abonniert
Siegen, Germany

siegener.womensrun Unsere Frau für's Warm-up: Anika Lettits wird am 9.9. alle Starterinnen auf ihren Lauf einstimmen. Warum Yoga dafür wunderbar geeignet ist, erklärt sie selbst:

Yoga ist die perfekte Vorbereitung für deinen Lauf. Die Muskulatur wird gestärkt, die Bänder gedehnt und deine Atmung wird gleichmäßiger. 10 Minuten Warm-up können deinen Körper aufwärmen, so dass du konzentriert und sicher deine Strecke bewältigen kannst. Die Yoga Übungen sind für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet. Lerne einfach Übungen um dich wohler zu fühlen, damit du gut vorbereitet diesen Tag genießen kannst! Ich freue mich auf Dich! Anika @kianayoga



Gefällt 19 Mal

2. SEPTEMBER

Kommentar hinzufügen ...



siegener.womensrun • Abonniert
Siegen, Germany

siegener.womensrun Ein paar Eindrücke der gestrigen Pressekonferenz. Bei bestem Wetter haben wir unsere Unterstützerinnen und Sponsoren über die aktuellen Anmeldezahlen, den Programmablauf & alle weiteren Besonderheiten des Laufs informiert. DER COUNTDOWN LÄUFT: Nur noch 11 Tage bis zum 1. Siegener women's run! Und das mit sagenhaften 1000 STARTERINNEN! Wir freuen uns auf diesen besonderen Tag



Gefällt 27 Mal

28. AUGUST

Kommentar hinzufügen ...



siegener.womensrun • Abonniert
Walter Schneider

siegener.womensrun Wir sind auf dem Frühlingsfest von unserem Sponsor, dem Autohaus Walter Schneider und warten mit einem tollen Gewinnspiel auf euch. Meldet euch heute persönlich bei uns an und gewinnt einen Startplatz! #womensrun #womenssports #womenpower @walter.schneider.siegen



Gefällt 17 Mal

22. APRIL

Kommentar hinzufügen ...

1. Siegener Women's Run

09. September 2018
13:30 Uhr | sieg-arena

Galerie

Hier kannst du dir bald Fotos von dir und deinen Freundinnen beim Lauf ansehen. Wir laden nach dem Event so schnell es geht Bilder von der Fotowand als auch Fotos von der Veranstaltung hier hoch.

Hier findest du all unsere Fotowand Bilder in einer Dropbox Galerie.

1. Siegener Women's Run



Eine komplette Übersicht aller Fotos von den Läufen findest du hier.

1. Siegener Women's Run



Eine Übersicht der Fotos von unserem Veranstaltungsfotografen Frank Steinseifer von Laufens7.de findest du hier.

Laufens7.de



Sponsoren & Partner

Ochel Consulting
FÜR DEN MENSCHEN - IMMER - WIRTSCHAFTS

AUSDAUER

personalunion.siegen



Ein voller Erfolg!



In vier fantastischen Läufen sind heute über 1000 Frauen in der sieg-arena beim 1. Siegener women's run gestartet. So und noch bunter sahen unsere Starterinnen aus - einfach klasse!

In den nächsten Tagen findet ihr die Fotos der Veranstaltung hier auf unserer Webseite [Galerie 2018](#).

Wir danken allen Frauen für diesen wunderbaren Tag!

Neuigkeiten zu unseren exklusiven women's run Shirts!

Unsere T-shirts werden als Damen- und Unisexmodell angeboten. Die genauen Maße könnt ihr auf diesen Bildern einsehen und so die für euch perfekte Größe bestimmen.

[jetzt Maße einsehen](#)



Das exklusive Women's Run Shirt

Das exklusive Shirt zum ersten Siegener Women's Run - knallgrün und frisch aus dem Druck. Jede Läuferin, die bei uns an den Start geht, wird ein Shirt mit nach Hause nehmen können. Außerdem erhält sie dazu eine Geschenktasche, die Präsente und Coupons von Sponsorinnen und Unternehmen des Siegerlands enthält. Definitiv ein Extra, das den 1. Siegener Women's Run noch besuchenswerter macht!



Erlebe Dich und andere Frauen voller Spaß und Aktivität! Werde Teil des ersten Siegener Women's Run!

Am 9. September 2018 erwartet alle Frauen Siegens ein Tag, der ganz unter dem Motto der Bewegung steht und jede Frau genau da abholen soll, wo sie in ihrem Leben steht. In bunter Atmosphäre der sieg-arena könntest du zum ersten Mal gemeinsam mit der Familie, Freundinnen, Arbeitskolleginnen und Nachbarinnen an den Start zu gehen, um gemeinsam zu laufen oder zu walken.

Unser Women's Run lenkt Siegens Aufmerksamkeit auf die Rolle von aktiven Frauen und bietet gleichzeitig Begegnungen mit engagierten Frauenprojekten und starken Frauen, die im und rund ums Siegerland tätig sind. Durch ein breites Angebot von Informations- und Verpflegungsständen, sowie ein Bühnenprogramm und Stimmung entlang der Strecke wird eine lockere und vor allem auf Frauenpower gestützte Laufatmosphäre entstehen.



Online

1. Siegener Women's Run fast ausgebucht!

Wir sind begeistert von der riesigen Resonanz auf den 1. Siegener Women's Run. Mittlerweile liegen uns über 1.000 Meldungen vor. Die Laufstrecke lässt allerdings nur eine begrenzte Anzahl von Läuferinnen zu, aus organisatorischen Gründen sind deshalb für die Läufe über 4,4km und 6,6km keine Anmeldungen mehr möglich. Für den 2,2km Lauf können aber noch Meldungen bis zum 8.9. abgegeben werden. Wir bitten um Verständnis.

[Jetzt Anmelden](#)

Abholung der Startunterlagen:

Die Starterinnenbeutel mit Startnummern können an folgenden Tagen im Janlauf-Büro Bahnhof Eintracht, Eisfelder Str. 8, abgeholt werden:

- Donnerstag, 6.9. von 14 bis 18 Uhr
- Freitag, 7.9. von 10 bis 18 Uhr
- Samstag, 8.9. von 10 bis 14 Uhr
- Sonntag ab 10 Uhr



Ergebnisse



Hier die Ergebnisse, Korrekturen bitte über das Kontaktformular senden.

Die Urkunden sind in Papierform im Janlauf-Büro Bahnhof Eintracht und ab 12.9. online erhältlich.

Ergebnisse: <https://www.bike-tec.com/results/2018/wr18ges.html>

Programm

13:30 Uhr

Eröffnung

13:45 Uhr

2,2km Lauf für Alle, auch mit Babyjogger und Kinderwagen

14:15 Uhr

4,4km Lauf für Läuferinnen & Walkerinnen

15:15 Uhr

Präsentation „Der schönsten Auftritte“

15:30 Uhr

6,6km Lauf – 1. Lauf

16:30 Uhr

6,6km Lauf – 2. Lauf

17:30 Uhr

Siegerehrungen

Während des ganzen Veranstaltungstages bieten wir dir ein abwechslungsreiches Programm auf unserer Bühne, sowie Musik vor und entlang der Strecke. Auf dem großen Vorplatz der Sieg-Arena kannst du dich rund um das Thema „Gesundheit und Aktivität der Frau“ informieren, bei ausreichender und abwechslungsreicher Verpflegung zu Kräften kommen und an unserem kleinen Warm-up-Programm teilnehmen.