

3. Siegener

WOMEN'S RUN

6. bis 13. September 2020

powered by:



Marien
Gesellschaft
Siegen



Schirmherrinnen:
Hildegard und Sabrina
Mockenhaupt

www.siegener-womensrun.de



Mit freundlicher Unterstützung von:





Dabei sein ist alles.



sparkasse-siegen.de

**Viel Spaß beim 3. Siegener
Women's Run!**

Gewinnen ist schön, aber dabei sein
mindestens ebenso: beim dritten
Siegener Women's Run, dem Lauf
von starken Frauen für starke Frauen.

Wir wünschen allen Läuferinnen,
Zuschauern und Organisatoren viel
Spaß und der Veranstaltung einen
erfolgreichen Verlauf.

 **Sparkasse
Siegen**

Liebe Läuferinnen, liebe Freundinnen, liebe Frauen!

Lange war unklar, ob die Veranstaltung in diesem Jahr stattfinden kann. Von vielen Seiten wurden wir aber ermutigt, den Siegener Frauenlauf trotz der schwierigen Situation durchzuführen. Aus dem Women's Run am 6.9. werden nun die internationalen Frauenlaufwochen vom 6. September bis zum 13. September. Und wir sind begeistert von der großartigen Resonanz auf das neue Format. Es liegen uns bereits über 1.000 Meldungen vor und weitere Meldungen sind bis zum 10. September noch möglich.

Von Beginn an wollten wir mit dem neuen Konzept nicht einen x-beliebigen der momentan angebotenen virtuellen Läufe durchführen. Durch das Engagement unserer Sponsoren und Partner, die uns treu geblieben sind und unsere Ideen von Anfang an unterstützt haben, können wir eine kostenlose Teilnahme, bei den üblichen Veranstalterangeboten wie personalisierte Startnummer, Urkunde, Startpaket etc. anbieten. Ebenfalls entstand während der Vorbereitung die Idee zur eigenständigen Frauenlaufwoche mit hoffentlich interessanten Veranstaltungen und Angeboten. Und noch eine Besonderheit gibt es dieses Jahr: Über persönliche und offizielle Kontakte ins Ausland, u.a. zu Partnerstädten der Stadt und des Kreises, bekommt der diesjährige Siegener Women's Run ein internationales Flair.

Gelaufen und gewalkt werden kann bis zum 13. September rund um die Uhr an jedem Ort. Ob alleine oder in kleinen Gruppen bleibt den Frauen überlassen und orientiert sich selbstverständlich immer an den zu der Zeit geltenden Corona-Hygieneschutzverordnungen. Neben dem Laufen und Walken sind auch Schwimmen, Radfahren, Inlinern, Rollstuhlfahren und Klettern über einen Zeitraum von 30 bis 60 Minuten möglich. Für die leistungsorientierten Läuferinnen wird eine 6,6km – Strecke analog zum Women's Run an der sieg-arena gewertet. Die sieg-arena ist übrigens vom 6. bis zum 13. September geschmückt, ein Kunstprojekt der Hauptschule Eichen hat das Thema „Ein Traum in Pink“ umgesetzt. Und dann gibt es noch vom 7. bis zum 11.9. einen Infostand an der sieg-arena, sowie eine Fotowand am :anlauf-Büro Bahnhof Eintracht.

Wir wünschen euch viel Spaß beim diesjährigen besonderen Siegener Women's Run. Gemeinsam werden wir durch dieses schwere Jahr kommen und im September 2021 hoffentlich wieder ein großes Fest an der sieg-arena feiern können.

Euer Women's Run Kompetenzteam



Das Kompetenzteam

Der Siegener Women's Run ist eine Veranstaltung von Frauen für Frauen.

Das Women's Run Kompetenzteam legt die Inhalte des Siegener Frauenlaufs fest, bringt Ideen ein und unterstützt :anlauf als Veranstalter.



Rosa Baum, Studentin

„Ich finde es toll, bei der Planung und Durchführung von einer Veranstaltung von ganz unterschiedlichen Frauen dabei zu sein und freue mich auch sehr, dass das Catering im vergangenen Jahr vegetarisch und vegan war. Hoffentlich haben wir im nächsten Jahr wieder so ein phantastische Stimmung inklusiver gutem Catering.“



Ulla Baum, Sozialarbeiterin bei der Stadt Siegen

„Für mich ist das besondere des Women's Run, dass wir durch die Unterstützung von Frauenprojekten auch immer in der Öffentlichkeit zeigen, dass Frauen auf verschiedenen Ebenen auch politisch gestärkt werden müssen – und wir uns als Teil davon verstehen.“



Petra Gahr, Mitarbeiterin der Personalentwicklung in der Mariengesellschaft

„Ich freue mich, dass ich im Kompetenzteam mitarbeiten kann. Ich habe selbst den Wert des Laufens 2003 durch die Teilnahme am Firmenlauf kennen gelernt und hoffe durch meine Mitarbeit beim womens run viele Frauen hierfür begeistern zu können, insbesondere natürlich die Mitarbeiterinnen der Mariengesellschaft.“



Hanna Hafer, Gründerin von Glücksstulle, Studentin und leidenschaftliche Läuferin.

„Ich freue mich, gemeinsam mit vielen großartigen Frauen die Umsetzung des 3. Siegener Women's Run zu unterstützen und vor allem auch andere Frauen dazu zu motivieren, am 6. September aktiver Part des Frauen-Laufs zu werden. Denn Laufen verbindet.“



Renate Hoffmann, :anlauf-Gründerin und Sozialarbeiterin an der Hauptschule Eichen

„Ich bin stolz darauf, dass wir es in den letzten drei Jahren geschafft haben, eine Veranstaltung von Frauen für Frauen in dieser Größenordnung auf die Beine gestellt zu haben, die mehr als ein Sportevent für Frauen ist und so eine riesige Resonanz gefunden hat.“

Wir sparen nicht an Energie und Leistung.

innogy macht mobil und bringt Bewegung
in Ihren Alltag – mit energiegeladenen Sport-
highlights. Wir fördern nachhaltig den Lokal-
sport in der Region. Hochspannung garantiert.



innogy

Das Kompetenzteam



Gudrun Kobalz, aktive Ruheständlerin

„Ich bin immer gerne gelaufen, kann das aus gesundheitlichen Gründen allerdings jetzt nicht mehr, deshalb freue ich mich das Team und die Veranstaltung im Rahmen meiner Möglichkeiten zu unterstützen.“



Alexandra Netzer, Mitarbeiterin im Marketing der Marien Gesellschaft Siegen

„Mir ist es wichtig, Frauen dazu zu motivieren, ihr Leben aktiver zu gestalten und Bewegung und Sport in ihren Alltag zu integrieren.“



Ilka Kaltschmidt, Ärztin in den St.-Marien-Kliniken

„Nicht nur aus medizinischer Sicht ist mir das Laufen sehr wichtig. Es macht einfach sehr viel Spaß und gibt Kraft für den Alltag und ist ein guter Ausgleich. Und so bin ich auch sehr froh, im WR-Kompetenz-Team mitarbeiten zu dürfen, denn es zählt nicht der Wettkampf-Gedanke „schneller, höher, weiter“, sondern wir holen jede Frau da ab, wo sie gerade steht und die Freude an der Bewegung steht bei uns im Vordergrund.“



Vanessa Oster, Studentin und Auszubildende beim Kreis Siegen-Wittgenstein

„Ich mache zurzeit ein duales Studium und ich freue mich, dass ich dieses Jahr Teil des Kompetenzteams sein darf. Was mir besonders am Women's Run gefällt, ist, dass das Miteinander und das Wir-Gefühl von uns Frauen im Mittelpunkt steht.“



Marlene Stettner, Rentnerin, die Älteste und neu im Kompetenzteam

„Ich freue mich, zum ersten Mal dabei mithelfen zu dürfen, wie eine Sportveranstaltung nur für Frauen in den Vordergrund gerückt wird und das schon zum dritten Mal. Toll finde ich dabei, dass die Veranstaltung an kein Alter gebunden ist und sich jede Teilnehmerin ganz nach den individuellen Neigungen und Fähigkeiten eine Laufstrecke aussuchen kann.“



LEIDENSCHAFT WILLE ERFOLG

Ihre **Leidenschaft** zum Sport und unsere **Leidenschaft** zum Automobil.

Ihr **Wille** eigene Ziele zu erreichen und unser **Wille** die Erwartungen unserer Kunden zu übertreffen.

Wir wünschen allen viel **Erfolg!**

**WALTER
SCHNEIDER**
IHR AUTOHAUS. SEIT 1958



Nutzfahrzeuge



57MOBIL

TEAM
SIEGEN-WEIDENAU

TEAM
KREUZTAL-FERNDORF

TEAM
SIEGEN-FLUDERSBACH

TEAM
SIEGEN-SEELBACH

TEAM
AUDI ZENTRUM SIEGEN



BESUCHEN SIE UNS
WALTERSCHNEIDERSIEGEN

Ausschreibung

3. Siegener Women's Run

powered by Mariengesellschaft Siegen

Veranstalter :anlauf Siegen

Wann Sonntag, 06. September bis Sonntag, 13. September 2020

Wo Gelaufen und gewalkt werden kann bis zum 13. September rund um die Uhr an jedem Ort. Wir freuen uns sehr über die Absolvierung des Women's Run außerhalb von Siegen und im Ausland.

Wer kann an den Start gehen

Der Siegener Women's Run richtet sich an Frauen, die entweder allein oder gemeinsam mit ihren Müttern, Töchtern, Freundinnen, Arbeitskolleginnen und Nachbarinnen im Team laufen möchten. Frauen jeden Alters können bei uns an den Start gehen.

Teilnahme

Die Teilnahme ist in diesem Jahr durch das Engagement der Sponsoren für alle Starterinnen kostenlos.

Das beinhaltet die Anmeldung zur kostenlosen Teilnahme

- Bei einer Meldung bis zum 25. August eine personalisierte Startnummer
- Gratis Finisher-Krone im WR-Design
- Kleines Starterpaket mit Goodies
- Urkunde zum Selbstaussdrucken
- Veranstaltungsbroschüre
- Selbstorganisiertes Fotografieren an der Fotowand und Aufnahme in die Homepage Galerie
- Frauenlaufwoche mit verschiedenen Aktionen

Krönchen-Queen-Finishershirt

Das exklusive Veranstaltungshirt „Krönchen-Queen“ konnte bei Anmeldung bis zum 28. August zugebucht werden. Der Preis für ein Shirt lag bei 12€. Nachbestellungen und Bestellung nach dem 28. August sind in diesem Jahr leider nicht möglich!

Wertung und Auszeichnungen

Jede Teilnehmerin erhält eine Urkunde für ihre Teilnahme. Neben dem Laufen und Walken sind auch Schwimmen, Radfahren, Inlinern, Rollstuhlfahren und Klettern über einen Zeitraum von 30 bis 60 Minuten möglich.

Du möchtest in die Wettkampfwertung aufgenommen werden?

Dazu muss die 6,6km Strecke getrackt werden, möglich mit allen gängigen Tracking-Apps oder Uhren. Eine Rückmeldung der Zeit ist zwingend erforderlich für die Aufnahme in die Wertung.

Abholung der Startunterlagen

Die Startunterlagen können an folgenden Tagen im :anlauf-Büro Bahnhof Eintracht, Eiserfelder Str. 8, abgeholt werden (Versand der Startunterlagen nur bis 4. September zubuchbar):

- Donnerstag, 3.9. von 14 bis 18 Uhr
- Freitag, 4.9. von 10 bis 18 Uhr
- Samstag, 5.9. von 10 bis 14 Uhr



Wir wünschen allen
Teilnehmerinnen beim
3. Siegener Women's Run
viel Spaß und
läuferisch sowie beruflich
gutes Vorankommen

Ochel Consulting
PERSÖNLICHKEITEN FINDEN + BINDEN 

Ochel Consulting e. K. | info@ochel-consulting.de | www.ochel-consulting.de

FAQ

Wie findet der diesjährige Women's Run statt?

Bekanntlich sind momentan keine größeren Sportveranstaltungen möglich. Der 3. Siegener Women's Run wird aber auf alle Fälle stattfinden, nur eben anders. Das 10 köpfige Frauenlauf-Kompetenzteam, :anlauf als Veranstalter und der Hauptsponsor/Initiator der Veranstaltung, die Marien Gesellschaft Siegen, und die anderen Partner haben ein Konzept erarbeitet, dass die Grundidee der Veranstaltung weitertragen will.

Wie melde ich mich zum 3. Siegener Women's Run an?

Anmeldungen sind über das bisherige Portal möglich. Wer bereits angemeldet hat, kann umbuchen und erhält als Dankeschön für die Frühbuchung ein personalisiertes Shirt.

Warum ist die Teilnahme in diesem Jahr kostenlos?

Durch das Engagement der Sponsoren und Partner Mariengesellschaft Siegen, :anlauf, Krombacher Brauerei, Sparkasse Siegen, innogy, Autohaus Walter Schneider, Absolute Run Ausdauer und Ochel Consulting ist die Teilnahme für alle Frauen kostenlos.

Was gibt es sonst noch?

Bei der Anmeldung und bei Abholung der Startunterlagen kann das exklusive Finisher-Laufshirt „Krönchen-Queen“ für 12€ bestellt werden.

Offizielle „Siegener Women's Run Spotify Playlist“, Online Warm-up als Video und eine Woche lang eine Veranstaltungs-Fotowand am :anlauf-Büro Bahnhof Eintracht.

Wo findet der Women's Run statt?

Gelaufen und gewalkt werden kann bis zum 13. September rund um die Uhr an jedem Ort. Wir würden und sehr über die Absolvierung des Women's Run außerhalb von Siegen und im Ausland freuen.

Was gibt es für Wettbewerbe beim diesjährigen Women's Run?

Für die leistungsorientierten Läuferinnen wird eine 6,6km – Strecke analog zum Women's Run 2019 an der sieg-arena gewertet. Neben dem Laufen und Walken sind auch Schwimmen, Radfahren, Inlinern, Rollstuhlfahren und Klettern über einen Zeitraum von 30 bis 60 Minuten möglich.

Muss ich den Women's Run alleine absolvieren?

Ob alleine oder in kleinen Gruppen bleibt Dir überlassen und orientiert sich selbstverständlich immer an den zu der Zeit geltenden Hygieneschutzmaßnahmen. Die Aktivitäten im Rahmen des Women's Run finden grundsätzlich in Eigenregie und Eigenverantwortung statt.

Was heißt Frauenlaufwoche?

Vom 6. bis 13. September findet die Siegener Frauenlaufwoche statt. Das Programm ist in Arbeit. Schwerpunkte der Frauenlaufwoche sind u.a. die Themen Gesundheit, Ernährung, Training, Fitness, Laufschuhe und Laufkleidung. Die Angebote finden online oder nach Anmeldung in kleineren Gruppen statt.

Wie kann ich den diesjährigen Siegener Women's Run unterstützen?

Wir hoffen natürlich auf eine große Teilnahme, deshalb würden wir uns über Werbung für den Women's Run bei deinen Freundinnen, in deiner Familie und in deinem Verein freuen. Wie bisher finden auch wieder Teamwertungen statt.

Persönliche Beratung, die **ABSOLUTE AUSDAUER** hat.

Seit über 30 Jahren für euch da.



**JETZT
AUCH IN
SIEGEN**

 **AUSDAUER**

Wilhelmstr. 16 • 57518 Betzdorf

www.ausdauer-shop.de



 **ABSOLUTE RUN**
 **AUSDAUER**

Koblenzer Str. 40 • 57072 Siegen

Der 3. Siegener Women's Run wird international

Siegens Frauenlauf heißt Women's Run und der Anglizismus hat in den letzten zwei Jahren zu der ein oder anderen Kritik geführt. Nun zeigt sich, dass :anlauf und das 10 köpfige Kompetenzteam mit dem englischen Veranstaltungsnamen aber zukunftsweisend gedacht haben. Die dritte Auflage des Siegener Women's Run findet bekanntlich trotz der Corona Pandemie statt. Der Lauf für Frauen wurde den schwierigen Bedingungen angepasst und kann nun vom 6.9. bis zum 13.9. überall gelaufen werden. Die Läuferinnen erhalten eine Startnummer, eine Urkunde und andere Motivationspräsente. Konkret wird jetzt auch der internationale Charakter der Veranstaltung: Die Ausschreibung wurde ins Englische übersetzt und auf der Homepage finden sich ebenfalls internationale Informationen. Ganz offiziell erfolgen nun auch von Seiten des Kreises Siegen-Wittgenstein und der Stadt Siegen Einladungen an die Partnerstädte und Regionen Emek Hefer (Israel), Deyang (China), Grenaa (Dänemark), London Borough of Barnet (Großbritannien), Berlin-Spandau (Deutschland), Plauen (Deutschland), Katwijk (Niederlande), Leeds Morley (Großbritannien), Ypern (Belgien), Zakopane (Polen). Landrat Andreas Müller und Bürgermeister sind sich einig: „Unsere Partnerschaften besitzen für uns eine hohe Bedeutung und viele leben wir wirklich intensiv. Leider mussten wegen der Corona-Pandemie seit dem Frühjahr alle geplanten Begegnungen abgesagt werden. Deshalb werden wir unsere Partnerregionen sehr gerne zum virtuellen Women's Run einladen, um auf diese außergewöhnliche Art unsere Freundschaften zu pflegen und gemeinsam etwas zu unternehmen.“

Der Veranstalter :anlauf hat bereits Infopakete mit Flyern, Plakate und Finishershirts von 2019 auf die Reise geschickt, Einladungen teilweise in Landessprache versendet und für die Medien in den Partnerstädten und Regionen wurden Pressemitteilungen erstellt. Kreis und Stadt Siegen, sowie :anlauf und die Frauen des Kompetenzteams erhoffen sich viele Rückmeldungen. „Wir würden uns sehr freuen, wenn wir Fotos von aktiven Frauen und schönen Aktionen erhalten. Das wären dann ganz konkrete Städtepartnerschaften und natürlich auch ein Zeichen von Frauensolidarität,“ so Petra Gahr vom Kompetenzteam, sie vertritt zudem den Hauptsponsor Marien Gesellschaft Siegen.

Selbstverständlich ist für die internationalen Starterinnen die Teilnahme, genauso wie für die hiesigen Läuferinnen und Walkerinnen, kostenlos. Zudem steht das Angebot, dass Frauen, die Bekannte und Freundinnen im Ausland zur Teilnahme am Siegener Women's Run einladen möchten, ein kostenloses Infopaket erhalten.





Invitation to participate in the 3rd Women's Run Siegen 2020

Since 2018, a big women's race yearly has taken place in Siegen. The last two runs in our twin town have been a great experience. Between 800 and 1,000 women competed over several distances and were thrilled by the extraordinary atmosphere of the event. Nevertheless, this year, as we all know, everything is different.

Despite the limitations of the current situation, the female 10-member competence team, the organizer, the sponsors and the city of Siegen, as well as the district of Siegen-Wittgenstein, want to carry further the main idea of the event. This is why they would like to invite and motivate women who are living in the twin towns of Siegen to also participate.

The best part: Through the commitment of the sponsors and partners the participation will be free of charge for all women. In addition, start numbers will be personalized for those who register until 25th of August. There will also be finisher certificates, a free finisher crown and, as in previous years, a starter package for every woman. The race will take place from September 6th to 13th and will be privately organized by the runners themselves. It is up to the women whether they want to run alone or in small groups – of course, every run always has to orientate on hygiene protection measures.

Those who do not want to run, but still want to be a part of the event, are welcome to swim, cycle, inline skating, wheelchair or do any other sports.

Women with disabilities and handicaps of course are warmly invited to participate. For the performance-oriented runners, a 6.6 km distance is waiting to be evaluated. Therefore the run has to be fully tracked by app or smartwatch.

Register now and become a part of the Women's Run Siegen community!

We are looking forward to you:

Rosa Baum, Renate Hoffmann, Ilka Kaltschmidt, Petra Gahr, Marlene Stettner, Ulla Baum, Alexandra Netzer, Vanessa Oster, Hanna Hafer, Gudrun Kobalz from Siegen

and: **:anlauf** Siegen

Further information and registration:
www.siegener-womensrun.de



Die Frauenlaufwoche

sieg-arena Kunstprojekt im Rahmen der Frauenlaufwoche

Schülerinnen der Hauptschule Eichen gestalten, angeleitet von der der Kunstlehrerin Aniko Hackspacher und der Schulsozialarbeiterin Renate Hoffmann, die sieg-arena zu einem kleinen Traum in Pink.

Frauenlaufwoche – Infostand

Vom 7.9. bis 11.9. werden wir von 17 bis 20 Uhr an der sieg-arena einen Infostand mit einer großen Uhr präsentieren. Mithilfe dieser könnt ihr die Zeit eures individuellen Laufs einfach ablesen.

Montag, 7.9. um 18 Uhr, Sportplatz Bürbach Hermelinweg

Nordic Walking mit Marlene

Nordic Walking ist der ideale Einstieg für Frauen, die mit dem Ausdauersport beginnen wollen. Marlene Stettner vom Kompetenzteam wird euch im Rahmen des :anlauf-Kurses Tipps rund ums Nordic Walking geben.

Montag, 7.9. um 18 Uhr, :anlauf-Büro Bahnhof Eintracht

Schneller Werden mit Renate & Kathie

:anlauf-Gründerin Renate Hoffmann vom Kompetenzteam und die aktuelle :anlauf-Trainerin Kathie Schäfers vom TuS Deuz sind beide mehrmalige Deutsche Seniorenmeisterinnen im Langstreckenlauf. An diesem Abend wollen sie ambitionierten Läuferinnen Tipps geben.

Freitag, 11.9. um 17.30 Uhr, anlauf-Büro Bahnhof Eintracht

Der Lauftreff des Vereins Inklusive Begegnungen und das Projekt „Wir machen mit. Inklusion läuft!“ absolvieren gemeinsam den Women's Run. Rosa, Renate & Ulla vom WR-Kompetenzteam laden zur Teilnahme bei dieser Aktion von Frauen mit und ohne Beeinträchtigung ein.

Sonntag, 13.9. ab 12 Uhr sieg-arena

Ein Aktionstag zum Thema Lafschuhe und Laufkleidung von Absolute Run/Ausdauer und asics. Die Asics „FEEL THE DIFFERENT“ Tour macht Station in Siegen. Von morgens bis nachmittags können die Läuferinnen und Läufer in der Siegarena verschiedene Asics Analyse Tools wie Foot-ID oder Lauftest auf einer Bahn nutzen. Es wird 2 mal am Tag einen geführten Lauf geben und 2 mal am Tag auf ein Lauf ABC Training. Darüber hinaus können einige der aktuellen Schuhmodelle von Asics direkt vor Ort getestet werden



Die Frauenlaufwoche

Körperanalyse, Gesundheit und Laufsport

Dr. Till Walter, Facharzt für Kardiologie, Sportmedizin und Ernährungsmedizin vom Marien Präventionszentrum gibt Tipps rund um das Thema „Körperanalyse, Gesundheit und Laufsport“.

Laufen und Sportverletzungen

Die Physiotherapeutinnen Melanie Grebe und Katharina Reitz vom Marien Aktiv Therapiezentrum erklären, welche Therapieformen bei Sportverletzungen, die durch das Laufen auftreten können, möglich sind.

Stretching und Yoga mit Anika

Anika Leititis von Kiana Yoga hat bei den ersten beiden Frauenläufen das Aufwärmprogramm angeboten. Nun gibt sie mit einem Live online stream Tipps zum Thema Stretching vor dem Lauf und präsentiert ein Video „Yoga für Läuferinnen“.

Glücksstullen-Brotbacken mit Hanna

„Happiness is homemade - Selber backen macht glücklich.“ Hanna Hafer vom Kompetenzteam und Mitinhaberin von dem Startup Glückstulle GbR zeigt leckere Brotbackmischungen.



Women's Run Inklusiv

Bereits seit drei Jahren wird die größte Breitensportveranstaltung in der Region, der Siegerländer AOK-Firmenlauf, barrierefrei durchgeführt. Zur Erinnerung: 2006 wurde von der UNO das Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen verabschiedet, 2008 trat die Konvention in Kraft mit dem Ziel, allen Menschen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Bei :anlauf-Veranstaltungen gingen bereits vor 14 Jahren Menschen mit und ohne Behinderung gleichberechtigt an den Start. Auch beim Women's Run wird es Angebote im Sinne der Inklusion und Barrierefreiheit geben, die bisher bundesweit wohl einmalig sind. Mit Unterstützung des vom Kreis Siegen-Wittgenstein geförderten INVEMA-Projekts - Für mehr Barrierefreiheit im Sport, Kultur- und Freizeitbereich - werden für den Women's Run vielfältige Materialien für Menschen mit Beeinträchtigungen zur Verfügung gestellt.

:anlauf unterstützt die Arbeiten für einen barrierefreien Women's Run ebenfalls finanziell und über eine Praktikumsstelle ist eine inhaltliche und organisatorische Begleitung dieses wichtigen Projekts gewährleistet. Gemeinsam mit dem Kreis Siegen-Wittgenstein wird zudem eine Dokumentation erstellt, mit der auch überregional Sportveranstalter arbeiten können.

Infos in leichter Sprache & Ausschreibung als Audio-Datei

Die **Ausschreibung in leichter Sprache** enthält die wichtigsten Infos rund um die Veranstaltung. Leichte Sprache ist eine speziell geregelte sprachliche Ausdrucksweise des Deutschen, die auf besonders leichte Verständlichkeit abzielt.

Für Menschen mit Sehbehinderung gibt es eine **Audio-Datei** mit der aufgesprochenen Ausschreibung.

Starterinnen, die eine **Begleitung beim Lauf** wünschen, erhalten einen Laufpartnerinnen bzw. eine Assistenz.

Weitere Informationen zum barrierefreien & inklusiven Women's Run:
www.siegener-womensrun.de

3. Siegener Women's Run
6. bis 13. September 2020 | *Jetzt barrierefrei einsehbar!*

Informationen über den 3. Siegener Women's Run in Leichter Sprache

Der **Women's Run** in Siegen findet dieses Jahr zum **3. Mal** statt.

Women ist das englische Wort für **Frauen**.
Run ist auch englisch und bedeutet **Lauf**.

Viele **Sponsoren** unterstützen den **Women's Run**.
Ein **Sponsor** gibt Geld für eine Veranstaltung und unterstützt sie.
Damit die Veranstaltung **stattfinden** kann.

Was macht man beim Women's Run?
Der **Women's Run** ist eine **Lauf-Veranstaltung**.
An der **Lauf-Veranstaltung** nehmen **nur Frauen** teil.
Aber dieses Jahr ist der **Women's Run** anders.
Jede läuft für sich wo sie möchte, zwischen **30 und 60 Minuten**.
Man kann auch **Schwimmen, Radfahren, Inlinern, Rollstuhlfahren oder Klettern**.

Wann ist der Women's Run?
Dieses Jahr fängt der **Women's Run** am **6. September** an.
Und hört am **13. September** auf.
Den Tag kann man sich selbst aussuchen.

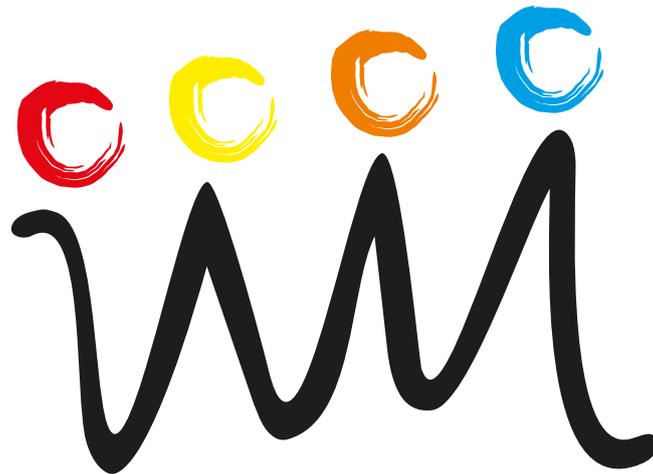
Wo ist der Women's Run?
Jede kann da Sport machen wo sie möchte.

Es freut uns sehr, dass unser Angebot genutzt wird und wir in den letzten Jahren viele Frauen, die ansonsten nicht an öffentlichen Sportveranstaltung teilnehmen, zum Start motivieren konnten.



Projektvorstellung

Alle Infos unter:
www.wir-machen-mit.eu



Wir machen mit.

Inklusion läuft!

Siegel für Veranstalter von Firmenläufen, Volksläufen und Volkswanderungen



Kreisverband
Siegen-Wittgenstein/Olpe

Gefördert durch die

AKTION
MENSCH

Spenden

Frauen helfen Frauen e.V. Siegen

Frauen helfen Frauen e.V. Siegen wurde 1978 im Rahmen der Frauenbewegung gegründet. Seither versteht sich der Verein als parteiliche Interessenvertretung von Frauen und kooperiert in diesem Sinne mit öffentlichen Institutionen und relevanten Berufsgruppen. Als freier Träger arbeiten Frauen helfen Frauen organisatorisch und inhaltlich eigenständig. In Trägerschaft des Vereins wird mit dem Frauenhaus, der Frauenberatungsstelle und der Fachstelle Sexualisierte Gewalt ein umfangreiches und wichtiges Angebot für die psychosoziale Versorgung in der Region bereitgestellt.

www.frauenhelfenfrauen-siegen.de



Frauen des Lauftreffs Inklusive Begegnungen

Das zweite regionale Projekt, ist eine Initiative, an der wir uns gerne beteiligen. Beim Lauftreff Inklusive Begegnungen treffen sich seit vier Jahren Menschen mit und ohne Behinderung, um gemeinsam zu laufen und auch gemeinsam bei Laufveranstaltungen an den Start zu gehen. Wir wollten eigentlich als Kompetenzteam am 15.5.2020 gemeinsam mit den Frauen vom Lauftreff Inklusive Begegnungen zum Frauenlauf nach Gießen fahren, gemeinsam einen schönen Lauf und Freitagabend dort verbringen und die Tour auch nutzen, um Werbung für den 3. Siegener Women's Run im September zu machen. Durch Corona wird diese tolle Aktion verschoben ins nächste Jahr!



www.inklusive-begegnungen.de

Samos Volunteers Alpha Centre

Wir wollen auch ein internationales Projekt unterstützen, in dem eine junge Frau aus Siegen, Lavinia Frank, seit über einem Jahr ehrenamtlich eine, unserer Meinung nach, ganz wichtige humanitäre Arbeit leistet.

Im Flüchtlingscamp auf der griechischen Insel Samos leben mittlerweile 7.500 Menschen, gebaut ist es für knapp 700. Darunter sind 50% Frauen und Kinder. Die Lebensbedingungen sind in allen Bereichen katastrophal, das ist ja auch oft durch die Medien gegangen und Frauen und Kinder sind die schwächsten dort und haben es besonders schwer.

Samos Volunteers unterstützt bereits seit 2016 Flüchtende, die in diesem Camp leben. Speziell Aktivitäten werden für Frauen und Kinder angeboten. Im sogenannten Alpha-Center gibt es einen geschützten Bereich für Frauen und ihre Kinder, in welchem für die Frauen beispielsweise Nähmaschinen zur Verfügung stehen, Kunstworkshops umgesetzt werden und für die Kinder Lernspiele, singen oder basteln angeboten wird. Daneben gibt es Alphabetisierungs-, Englisch-, und Griechischkurse nur für Frauen. Darüber hinaus ist das Center an jedem Samstag nur für Frauen und Kinder geöffnet und an diesem Tag werden Aktivitäten wie Tanzen, Make-Up, Massagen aber auch Workshops, in welchen Informationen über Frauengesundheit oder sexuelle Gewalt in verschiedenen Sprachen gegeben werden, angeboten.

www.samosvolunteers.org/alpha-centre





CETAPHIL® HÄLT DEINE HAUT FIT.

Cetaphil® stärkt und
schützt selbst sehr
empfindliche Haut.

www.cetaphil.de



Vielen Dank an Sponsoren & Unterstützer

Die professionelle Durchführung einer Veranstaltung wie den 3. 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:



Premium Sponsoren:



Sponsoren:



Kooperationspartner:

- Frauen helfen Frauen e.V.
- Behindertenbeauftragter des Kreises Siegen-Wittgenstein
- Inklusive Begegnungen - Verein zur Förderung der Inklusion Siegen e.V.
- Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Siegen-Wittgenstein
- Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Siegen
- 57wasser - the robin hood of waters
- AWO-Projekt „Wir machen mit. Inklusion läuft!“

Beilagen in den Startunterlagen:

John Frieda | Kao, Kneipp GmbH, Ochel-Consulting, Sparkasse Siegen, Cetaphil, Biofreeze (Ludwig Artzt GmbH), Absolute Run Ausdauer

Women's Run Social Media Supporterinnen:

Silke Tammert, Franziska Espeter, Marion Fleischhacker, Katrin Pietsch, Greta Stellmacher, Sophia Meilin Schellmann-Reifenrath, Nicole Mittelbach

Unterstützer Inklusiver Women's Run:

- Zonta Club Siegen
- AWO-Projekt „Wir machen mit. Inklusion läuft!“



Das Frauenlauf-Kompetenzteam und Sponsoren stellten die neue Veranstaltungsform des Siegener Women's Run vor.

FOTO: MEIK MASCHLENSKI

Women's Run geht über die Bühne

Startschuss der dritten Auflage eröffnet Frauenlaufwoche vom 6. bis 13. September. Kontakte geknüpft zu Siegener Partnerstädten. Mehr als eine „kleine Alternative“

Siegen. Für den 6. September ist die dritte Ausgabe des Siegener Women's Run terminiert. Doch in diesem Jahr ist bekanntlich alles anders. Sportveranstaltungen sind in der klassischen Form nicht möglich. Alle zwei bis vier Wochen gelten neue Corona-Schutzverordnungen in NRW, aber niemand kann eine verlässliche Aussage zur Entwicklung machen.

Doch der Women's Run soll stattfinden - nur eben anders. Das zehnköpfige Kompetenzteam, :anlauf als Veranstalter, die Mariengesellschaft als Hauptsponsor und Initiator sowie die anderen Partner arbeiten an einem Konzept, das die Grundidee weitertragen will.

Besonderes Flair

„Frauen laufen anders. Zeiten, Bestzeiten, Rekorde und Trainingskilometer sind unwichtig. Nicht hecheln und hetzen, die Freude an der Bewegung und der Spaß mit anderen Frauen stehen an erster Stelle,“ so Dr. Ilka Kaltschmidt, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie am St. Marien-Krankenhaus und Mitglied im Women's Run-Kompetenzteam. Alle Beteiligten sind zuversichtlich, den besonderen Flair des Events auch auf die neue Veranstaltungsform zu übertragen.

Abläufe werden noch konkretisiert

- In den nächsten drei Wochen konkretisieren das **Kompetenzteam und der Veranstalter** die Inhalte und Abläufe.
- Die Homepage www.siegener-womensrun.de

womensrun.de informiert über die Aktualisierungen und neuesten Entwicklungen.

- Anmeldungen sind auf der Homepage **ab sofort** möglich.

„Wir wollen die Frauen in dieser schwierigen Zeit motivieren, etwas für ihre Gesundheit zu tun.“

Renate Hoffmann von :anlauf

Das Wichtigste: Durch das Engagement der Sponsoren und Partner ist die Teilnahme für alle Frauen kostenlos. Gleichzeitig sind bei einer Meldung bis zum 25. August die Startnummern personalisiert, es werden Urkunden erstellt, es gibt eine gratis Finisher-Krone im Women's Run-Design und, wie in den Vorjahren sind Starterinnenpakete in Planung. Das exklusive Finisher-Shirt 2020 „Kronchen-Queen“ kann bei der Anmeldung zum Son-

derpreis zugebucht werden.

Und so läuft der diesjährige Women's Run ab: Im Rahmen eines Einladungsevents werden der Veranstalter, das Kompetenzteam, Sponsoren, Partner und Vertreter aus der Politik und die Schirmherrinnen einen symbolischen Startschuss geben.

Inklusions-Charakter hervorgehoben

Der Startschuss ist gleichzeitig die Eröffnung der Frauenlaufwoche. Gelaufen werden kann bis zum 13. September rund um die Uhr an jedem beliebigen Ort. Ob alleine oder in kleinen Gruppen bleibt den Frauen überlassen und orientiert sich immer an den zu der Zeit geltenden Hygienemaßnahmen.

Neben Laufen und Walken sind auch Schwimmen, Radfahren, Inlinern, Rollstuhlfahren und Klettern über einen Zeitraum von 30 bis 60 Minuten möglich. Der Inklusions-

charakter wird dadurch hervorgehoben, dass auch Frauen mit Beeinträchtigungen herzlich zur Teilnahme eingeladen sind.

Für die leistungsorientierten Läuferinnen wird eine 6,6 km-Strecke analog zum Women's Run an der sieg-arena gewertet. Schwerpunkte der Frauenlaufwoche sind u.a. die Themen Gesundheit, Ernährung, Training, Fitness, Laufschuhe und Laufkleidung. Die Angebote finden online oder nach Anmeldung in kleineren Gruppen statt.

Renate Hoffmann von :anlauf ist optimistisch, dass genauso viele Frauen wie in den Vorjahren teilnehmen. „Wir wollen die Frauen in dieser schwierigen Zeit ermutigen und motivieren, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Wir möchten die Frauen auch einladen, Teil der großen Siegener Women's Run-Gemeinschaft zu werden. Vom 6. bis zum 13. September werden die grünen Shirts unübersehbar sein.“

Lauf wird International

Und noch eine Besonderheit gibt es dieses Jahr: Über persönliche und offizielle Kontakte ins Ausland, u.a. zu Partnerstädten, soll es das Flair international werden. Der etwas andere 3. Siegener Women's Run wird also mehr sein als eine kleine Alternativ-Veranstaltung.

Veranstaltungsorganisation

Veranstalter: :anlauf Siegen

Planung: Das Women's Run Kompetenzteam mit Rosa Baum, Ulla Baum, Petra Gahr, Renate Hoffmann, Ilka Kaltschmidt, Alexandra Netzer, Gudrun Kobalz, Marlene Stettner, Vanessa Oster, Hanna Hafer

Webseite: David Woodward, :anlauf

Zeiterfassung: ausdauer57

Technik: NPB Veranstaltungstechnik

Programm Broschüre: :anlauf

Drucksachen: Alexandra Netzer, pebuero, winddruck, :anlauf

Übersetzung: Lena Boeck

warm up: Kiana Yoga

Fotos: laufen57

Ein herzliches Dankeschön an: Bauhof der Stadt Siegen, Kunstprojekt der Hauptschule Eichen, Partner

Startunterlagenausgabe: Marlene Stettner, Gudrun Kobalz, Petra Gahr, Alexandra Netzer, Ulla Baum

Veranstaltungsbüro:

:anlauf-Büro Bahnhof Eintracht

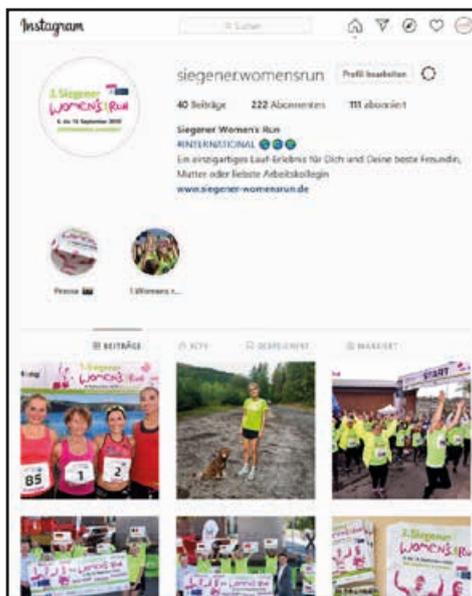
Eiserfelder Str. 8

57072 Siegen

Telefon: 0271 40578691

info@anlauf-siegen.de

Instagram (Link)



Facebook (Link)



Webseite (Link)



LAUFEN MACHT DURST.



Krombacher 0,0%. Der natürliche Durstlöscher mit 0,0% Alkohol.

Ein Unternehmen der
Marien Gesellschaft Siegen



**Marien
Kliniken**

St. Marien-Krankenhaus Siegen

**ZIEHEN IM
KNIE?
AM BESTEN ZUR
KLINIK FÜR
ORTHOPÄDIE
IN SIEGEN.**

www.kniehuefteschulterfuss.de

Mehr für Menschen.