



Willkommen beim 4. Firmenlauf Ratingen

Der Firmenlauf Ratingen ist mehr als eine reine Sportveranstaltungen, mehr als Bestzeiten und die Jagd nach Trophäen. Beim Firmenlauf Ratingen stehen vielmehr der Spaß an der Bewegung, die Gesundheit, das Gemeinschaftserlebnis und auch die Kommunikation im Vordergrund. Beim Firmenlauf Ratingen gilt deshalb das Motto: „**Gesunde Firmen laufen länger!**“

Ausschreibung und Voraussetzungen zur Teilnahme am 4. Firmenlauf Ratingen

(Ausschreibung Stand Oktober 2025 – Änderungen vorbehalten, laufende Anpassungen möglich)

Kontakt:

Georg Mantyk

August-Prell-Str. 10

40885 Ratingen

Mail: info@firmenlauf-ratingen.de

Telefon: 0173-8444439

Termin: 11. Juni 2026

Veranstalter: Leichtertriathlon e.V.

Ausrichter: Leichterlaufen

Organisation: Georg Mantyk

Rennleitung: Georg Mantyk





Austragungsort und Strecke

Start und Ziel

Erholungspark Volkardey am Grünen See, 40880 Ratingen

Startzeit

11. Juni 2026 um 18:00 Uhr

Der Start des Firmenlaufs Ratingen erfolgt als Massenstart, d.h. alle Teilnehmer:innen starten zeitgleich auf Signal. Es wird Startareale für verschiedene Leistungsklassen geben.

Es wird empfohlen, sich ab spätestens 17:40 Uhr im Startbereich einzufinden. Dann findet auch ein gemeinsames warm-up Programm statt.

Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt individuell über einen Zeitmesstransponder in der Startnummer, der erst dann aktiviert wird, wenn der/ die Starter:in über die Startlinie läuft.

Streckenführung

Die Strecke hat eine Länge von circa fünf Kilometern, so dass sie jede/r zurücklegen kann. Dabei werden zwei Runden um den Grünen See absolviert. Der Untergrund besteht komplett aus befestigten Wegen.

Die Strecke wird für den Lauf abgesperrt.

Auf der Strecke wird es einen Verpflegungsstand geben: Dieser wird einmal bei Kilometer 2,5 und im Zielbereich passiert.

Um Staus zu vermeiden, bitten wir alle Teilnehmer:innen, die Strecke und den Zielbereich unmittelbar nach dem Zieleinlauf frei zu halten.

Die Strecke kann nur laufend oder walkend zurückgelegt werden.

Bei den Walker:innen sind aus Sicherheitsgründen **keine Stöcke** zugelassen. Der Streckenverlauf ist unter dem Button "Strecke" in der Navigation einzusehen.



Freund:innen und Kolleg:innen dürfen beziehungsweise sollen die Läufer:innen entlang der Strecke und im Start-/ Zielbereich unterstützen und anfeuern!

Teilnahmevoraussetzungen und Anmeldung

Teilnehmer:innen

Mitlaufen kann jede/r: Zum Firmenlauf Ratingen können sich Teams von Unternehmen, Institutionen, Behörden, Verbänden, Vereinen, Hochschulen und sonstigen Einrichtungen und Organisationen anmelden.

Eine Mindestteilnehmerzahl pro Team ist nicht erforderlich - von der kleinen Ich-AG bis zum Großkonzern sind alle herzlich willkommen.

Startberechtigt sind Läufer:innen und Walker:innen.

Walker:innen dürfen **keine Stöcke** mit auf die Strecke nehmen.

Teilnahmeberechtigung

Startberechtigt sind alle Mitarbeiter:innen von Unternehmen, Institutionen, Behörden, Verbänden, Vereinen, Hochschulen und sonstigen Einrichtungen und Organisationen, die am Veranstaltungstag mindestens 16 Jahre alt sind (16 – 18-jährige mit Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten), siehe auch Teilnahmebedingungen.

Teilnahmebedingungen

Bei der Anmeldung bestätigt der Team-Captain, die Teilnahmebedingungen und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen stellvertretend für die von ihm angemeldeten Teilnehmer:innen gelesen und akzeptiert zu haben. Hier kann man die ausführlichen Teilnahmebedingungen und die AGB nachlesen.



Anmeldung

Teams können ausschließlich online unter www.firmenlauf-ratingen.de angemeldet werden. Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten:

1. Zuerst wird das Team unverbindlich registriert und der/ die Team-Captain erhält ein Passwort, mit dem die Teammitglieder gemeldet und die Daten verwaltet werden können.
2. Im zweiten Schritt wird das Team kostenpflichtig angemeldet.

Als Zahlungsmethode steht nur die Überweisung nach Rechnungstellung zur Verfügung.

Nachmeldungen von Teammitgliedern sind jederzeit bis zum Meldeschluss (30. Mai 2026) möglich.

Nach dem Lauf werden die Rechnungen über die Startgelder und Zusatzleistungen versandt.





Startgebühren

(Angaben Startgebühr immer netto zzgl. ges. gelt. MwSt.)

Frühbucher I (bis 31.11.2025):

€ 20,00 pro Teilnehmer

Frühbucher II (bis 31.01.2026):

€ 24,00 pro Teilnehmer

Normalpreis (ab 01.02.2026):

€ 28,00 pro Teilnehmer

Nachmeldegebühr (nur am 11.06.2026 bis 17:50Uhr)

€ 32,00 pro Teilnehmer

Ummelde Gebühr (am 11.06.2025 von 16-18Uhr)

- € 5,00 pro Teilnehmer

In der Startgebühr sind folgende Leistungen enthalten:

- individuelle Zeitmessung
- Startnummer & Sicherheitsnadeln
- Preise bei den Ehrungen
- Moderation im Start und Zielbereich
- Party auf dem Gelände - NACH DEM RUN kommt der FUN
- medizinische Versorgung
- Verpflegung auf der Strecke und im Zielbereich (Getränke)
- personalisierte Urkunde online ausdruckbar
- freies Parken
- Umkleiden und Gepäckaufbewahrung kostenlos (ohne Haftung)
- kostenloser geführter Lauftreff

sowie

- **Charity-Projekt: pro Teilnehmer geht 1 € an ein soziales Projekt in Ratingen**
- Zudem sind die Nutzung von Umkleiden und die Gepäckaufbewahrung (ohne Haftung) kostenlos.
- Online-Nachmeldungen von Teammitgliedern sind jederzeit bis zum **Meldeschluss 30. Mai 2026** möglich

Nachmeldungen sind noch am Eventtag im Start-/ Zielbereich von 16:00 bis 18:00 Uhr möglich.





Ausgabe der Startunterlagen an die Team Captain

Ort: Erholungspark Volkardey am Grünen See Datum 11. Juni 2026 Zeit: 16:00 bis 18:00 Uhr

Die Startunterlagen werden gesammelt pro Organisation an die Team-Captain ausgegeben. Diese müssen zur Identifikation Ihre Teilnahmebestätigung mitbringen.

Für jede/n Teilnehmer:innen erhält der/ die Team-Captain ein Starterset mit der Startnummer und drei Sicherheitsnadeln zum Befestigen der Startnummer. Die Startnummer muss beim Lauf gut sichtbar vorne am Shirt angebracht werden.

Zeitplan

16.00 Uhr: Öffnung des Veranstaltungs-Geländes.

16.00 – 19.00 Uhr: Das Info-Büro hat geöffnet.

16.00 – 18.00 Uhr: Startnummernausgabe an die Team Captains im Info-Büro.

17.00 – 22.00 Uhr: Garderobenverwaltung geöffnet.

17.30 Uhr: Willkommen zum Firmenlauf Ratingen: Anmoderation und Begrüßung

17.40 Uhr: warm up – das WIR gewinnt!

17.45 Uhr: Startaufstellung

18.00 Uhr: Startschuss zum 4. Firmenlauf Ratingen

19.00 Uhr: Beginn Leichter-After Run Party

19.15 Uhr: Siegerehrung

22.00 Uhr: Ende der gesamten Veranstaltung/ des 4. Firmenlaufs Ratingen

(Änderungen vorbehalten)

Hinweis: Zum Treffen, Plaudern, Organisieren und Aufwärmen sollten alle Teilnehmer:innen und die unterstützenden Kolleginnen und Kollegen etwas Zeit einplanen. Wir empfehlen den Aktiven, spätestens um 17:30 Uhr auf dem Veranstaltungsgelände zu sein.



WERTUNGEN

Im Vordergrund des 4. Firmenlaufs Ratingen stehen der Spaß an der Bewegung und die Teilnahme. Die besten (sportlichen) Leistungen sollen aber auch gewürdigt werden. Daher gibt es folgende Siegerehrungen.

Einzelwertung

Platz 1 – 3 Frauen

Platz 1 – 3 Männer

Teamwertung

Platz 1 - 3

Die Teamwertung ist eine Mixed-Teamwertung. Daher gilt die Regel: Es gehen die Zeiten der schnellsten drei Teammitglieder, die nicht alle gleichen Geschlechts sind, in die (Mixed-)Wertung ein und werden zusammengerechnet.

Sonderwertungen

Firmenläufe sind besondere Veranstaltungen, daher wird es besondere Ehrungen geben. Ebenfalls auf das Podium steigen dürfen:

die schnellste Chefin und der schnellste Chef

die schnellste Auszubildende und der schnellste Auszubildende

das Team mit dem kreativsten Outfit

das Team mit dem kreativsten Motto

das Team mit den meisten Teammitgliedern absolut

das Team mit den meisten Teammitgliedern relativ zur Firmengröße

Die Wertungen befinden sich auf der Website www.firmenlauf-ratingen.de unter Ergebnisse. Hier kann sich auch jede/r Teilnehmer:in seine/ ihre Urkunde herunterladen.



Umkleiden/ Toiletten/ Garderobe

Toiletten und Umkleiden

Toiletten, Umkleiden und Garderoben befinden sich direkt auf dem Event Gelände.

Garderobe und Gepäckaufbewahrung

Bitte bringe eine eigene Gepäckaufbewahrungstasche mit, auf der in großen Zahlen die individuelle Startnummer klar sichtbar von außen aufgeschrieben oder angebracht ist (NICHT die Startnummer des Laufs!). Deine Startnummer ist anschließend Dein Abholschein. Wir weisen darauf hin, dass wir keine Haftung für Wertsachen übernehmen können.

Besondere Angebote für die teilnehmenden Teams

Der 4. Firmenlauf Ratingen ist ein sportlicher Anlass, Teambuilding innerhalb Unternehmen, Institutionen, Behörden, Verbänden, Vereinen, Hochschulen und sonstigen Einrichtungen und Organisationen zu fördern. Neben dem sportlichen Event ist auch die anschließende Geselligkeit ein wichtiges Element.

Meeting Points/ Firmenstände/ Teamstände

Auf Anfrage: Wir bieten an, firmeneigene Marketingutensilien wie Banner oder Beachflags aufzustellen. Zudem können Teamzelte im Start-/ Zielbereich für den Abschluss eines tollen Gemeinschaftstags gebucht werden. Diese können auch mit Tischen und Bänken ausgestattet werden.

Catering

Zusätzlich zu den Teamzelten sind auch Cateringangebote möglich.

Das organisierte Mitbringen von Speisen und Getränken ist auf dem gesamten Eventgelände nicht gestattet.



Unterstützende Werbematerialien

Um in jeder Organisation möglichst viele Teilnehmer:innen zu akquirieren, bieten wir auf der Firmenlauf-Homepage www.firmenlauf-ratingen.de die Möglichkeit, kostenlos Informationsmaterial, Schreiben, Plakate und Flyer als pdf-Datei herunterzuladen an.

Kontakt: Mail: info@firmenlauf-ratingen.de Telefon: 0173-8444439

Anfahrt und Parkmöglichkeiten

Anfahrt via ÖPNV

Grüner See, Volkardeyer Straße, 40880 Ratingen

Bus 754 Haltestelle Nösenberg

Bus 759 Haltestelle Eckampstraße

Anfahrt via PKW oder Team-Bus

Nach Ausstieg der Nase und den Ohren folgen – und der Beschilderung bis zum Veranstaltungsgelände Grüner See.

Parkplätze stehen unmittelbar am Grünen See in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Zudem ist in fußläufiger Nähe der Parkplatz am Sportplatz Ratingen West nutzbar.

Speisen und Getränke

Auch ohne Firmenstand oder Teamzelt ist für den kulinarischen Genuss gesorgt.

Um lange Wartezeiten zu vermeiden, werden Wertmarken ausgegeben. Diese können schon im Vorfeld des Firmenlauf Ratingen – durch den/ die Team-Captain – gegen Rechnung erworben werden.

Weitere Infos zu den Speisen und Getränken befinden sich hier: www.firmenlauf-ratingen.de.

Wertmarken kann natürlich auch jeder am Tag der Veranstaltung vor Ort erwerben.

Ein organisiertes Mitbringen von Speisen und Getränken ist auf dem gesamten Eventgelände nicht gestattet.

