SparkassenZeitung

ARBEIT & LEBEN | S-Servicepartner

Laufschuhe, Handy, fertig? Los!

Das sportliche Highlight für die Läufer des S-Servicepartners sollte die diesjährige Team-Staffel der Berliner Wasserbetriebe sein. Doch dann kam Covid-19 – und der S-Servicepartner stellte kurzerhand auf Digital um.

Die „Berliner Wasserbetriebe 5 x 5 km Team-Staffel“ sollte als großes Gruppen-Event eines der sportlichen Highlights für die Läufer des S-Servicepartners werden. Wie jedes Jahr freuten sich 18 Teams aus allen Standorten auf den 5. Juni. Umso größer war die Enttäuschung, als Corona den Veranstaltern einen Strich durch die Rech-

nung machte. Denn eine solche Gelegenheit zum überregionalen Zusammenkommen und Vernetzen bietet sich nur selten.

Gemeinsam laufen trotz Entfernung

Beim S-Servicepartner weiß man sich zu helfen. Hier wird nicht nur die Marktfolge digitalisiert, sondern kurzerhand auch der Staffellauf. Wie das funktioniert? Ganz einfach! Jeder Läufer legt die fünf Kilometer auf seiner Heimstrecke zurück und stoppt dabei selbst die Zeit. Unabhängige Schiedsrichter sammeln die Zeiten von allen Teilnehmern ein und werten diese im Anschluss aus. Auf das Gruppengefühl und den Teamspirit mussten die Staffelläufer auch bei der digitalen Variante nicht verzichten. Die standortübergreifenden Teams organisierten sich beispielsweise in Whatsapp-Gruppen, um sich gegenseitig zu motivieren und Trainingstipps auszutauschen. Über Lauf-Apps verfolgten die Team-Mitglieder die Läufe der anderen und feuerten sie virtuell an. Mit der Unterstützung von Partnern, Kindern und Hunden ließ es sich dann doppelt so gut laufen.

© S-Servicepartner

Für das virtuelle Gruppenfoto reichten die Teilnehmer ihre eigenen Fotos vom Lauf ein.

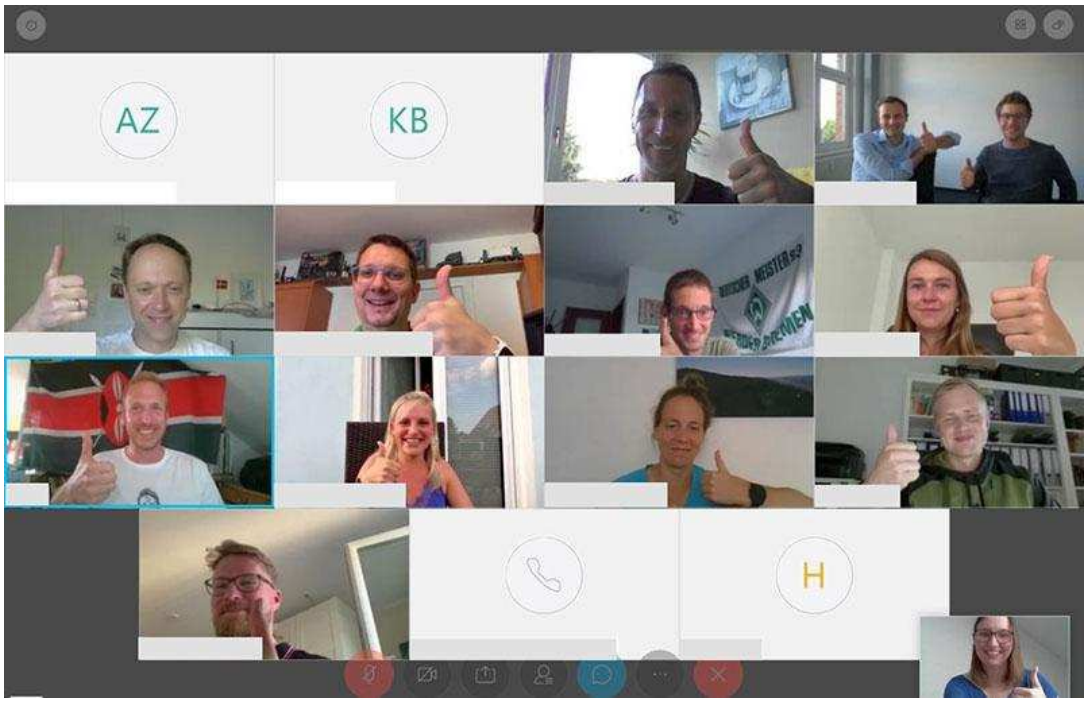
Das Ergebnis kann sich sehen lassen: 15 Teams mit zusammen 75 Teilnehmern sind an den Start gegangen. Auch auf den heimischen Strecken legten die Staffelläufer des S-Servicepartners Bestzeiten zurück. Die schnellste Staffel stammt aus Hamburg und hat die virtuelle Ziellinie nach insgesamt 01:42:41 Stunden überquert – eine absolute Top-Zeit!

Salami und die Einsamkeit der Langstreckenläufer

Die Sieger gingen natürlich nicht leer aus: Die drei schnellsten Teams erwartete ein Online-Lauf-Coaching mit Jan Fitschen, dem ehemaligen Europameister über 10.000 Meter, 28-fachen Deutschen Meister im Langstreckenlauf sowie Lauf- und Fitnesscoach beim ZDF. Da ein physisches Lauftraining aufgrund von Corona nicht möglich war, teilte der Laufprofi seine Erfahrungen und Tipps auf digitalem Weg in einer Videokonferenz mit den Gewinnern.

Was Salami mit dem Laufen zu tun hat? Das erklärt Jan Fitschen in seinem Online-Seminar: „Mithilfe der Salami-Taktik lassen sich größere Ziele, wie zum Beispiel ein Marathonlauf, in kleinen Schritten Scheibe für Scheibe erreichen.

So denke ich beim Start nicht an die ganzen 42 Kilometer, die vor mir liegen, sondern setze mir kleinere Ziele. Schaffe ich es bis zur nächsten Hausecke oder zur nächsten Runde, motiviert mich das und ich komme meinem Ziel Etappe für Etappe näher.“ Auch mit dem Klischee, dass Langstreckenläufer „einsam“ und somit unabhängig von anderen sind, räumt Fitschen auf. Denn auch als Einzelsportler ist jeder nur so gut wie sein Team. Ohne Trainer, Teamkollegen und Mitstreiter, Physiotherapeuten und natürlich Familie und Freunde ist ein solcher Erfolg kaum möglich.



© S-Servicepartner

In einer Video-Konferenz tauschte sich Jan Fitschen mit den Siegern über seine Erfahrungen aus und gab Tipps zu Motivation, Training und Ernährung.

Für den guten Zweck gespendet

Die Teilnehmer waren beim digitalen Staffellauf auch für den guten Zweck unterwegs. 52 Läufer des S-Servicepartners aus allen Standorten haben ihr Startgeld für die eigentliche Fünf-mal-fünf-Kilometer-Team-Staffel in Berlin für den guten Zweck gespendet. Die Idee stammte von der Berliner Sparkasse, die zentral das Lauf-Event organisiert und auch die Spende koordiniert hat.

Insgesamt haben 350 Läuferinnen und Läufer, darunter Mitarbeiter aus allen Instituten der Berliner Sparkassen-Familie sowie deren Partner, ihre Startgebühr in Höhe von 20 Euro gespendet. Der Vorstand der Berliner Sparkasse hat sich ebenfalls an der Spendenaktion beteiligt. So kam eine Gesamtsumme von 11.000 Euro zusammen. Das Geld geht über den Förderfonds „Chancen stärken für Kinder in Berlin“ der Stiftung Berliner Sparkasse an

verschiedene Einrichtungen: Straßenkinder e. V., Werkstadt Kulturverein, Haus der kleinen Forscher und Die gelbe Villa.

Nächstes sportliches Highlight im S-Servicepartner-Kalender ist der Sparkassen-Marathon in München. Der S-Servicepartner drückt die Daumen, dass der Lauf im Oktober stattfindet und ist als Sponsor dabei!

3. Juli 2020