

SparkassenZeitung



ARBEIT & LEBEN | S-Servicepartner / Virtueller Teamstaffellauf

Gut gelaufen!

24. Kalenderwoche 2021: Das EM-Fieber bricht aus, die Temperaturen steigen auf 30 Grad und mehr. Und für rund 90 Mitarbeiter aus der S-Servicepartner-Gruppe hat die Staffellaufwoche begonnen.

An acht Standorten im Bundesgebiet haben die Läufer ihre Schuhe geschnürt, um auf ihrer heimischen Strecke für den virtuellen 5x5-km-Teamstaffellauf anzutreten. Fünf Teammitglieder sind somit je fünf Kilometer gelaufen.

Eigentlich nimmt der S-Servicepartner jährlich am Groß-Event der Berliner Wasserbetriebe im Berliner Tiergarten teil. Doch auch wenn die Infektionszahlen sinken – an solche Veranstaltungen ist

angesichts von Corona noch nicht zu denken. Der Veranstalter hatte das Event abgesagt.

Um sich trotzdem dem sportlichen Wettkampf zu stellen, hat der S-Servicepartner den Staffellauf nach der spontanen Premiere 2020 auch in diesem Jahr virtuell durchgeführt. Mit einem besonderen – natürlich virtuellen – Rahmenprogramm.

Top-Form dank Top-Vorbereitung

Trotz Hitze wurden persönliche Bestzeiten geknackt. Kein Wunder – denn die Läufer wurden im Vorfeld vom Profi gecoacht. Jan Fitschen, 2006 Europameister über 10.000 Meter und Langstreckenläufer, hat mehr als sechs Wochen in Online-Seminaren und Mailings seine Tipps mit den Hobbyläufern geteilt.



Coach Jan Fitschen

Online-Webinare

© S-Servicepartner

Wie gelingt der Laufeinstieg? Wie kann ich meine Lauftechnik verbessern? Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund? Worauf sollte ich bei der Ernährung achten? Für jede Frage hatte der Coach eine Antwort.

„Macht euch keinen Kopf. Jeder kann laufen.“

Seine Hauptbotschaft hörte man oft: „Macht euch keinen Kopf. Laufen ist das Natürlichste auf der Welt, jeder kann laufen.“ Mit seinen Tipps – zum Beispiel zum ausgleichenden Kraftsport oder ergänzenden Lauf-Abc – konnten die Sportler ihr Training optimieren. In den

Webinaren wurde gespannt gelauscht, gelacht, gefragt und sogar live trainiert.

Das Staffellauf-Event hat auch auf die Entfernung das Teamgefühl in der S-Servicepartner-Gruppe gestärkt. Denn nicht nur in den Online-Coachings haben die Kollegen sich und ihren Coach gesehen – auch beim Nudelmittagessen sowie bei der After-Run-Party sind die Läufer virtuell via Videokonferenz zusammengekommen.

Teamgefühl trotz Distanz

Zudem haben sie sich in Whatsapp-Gruppen über Trainingserfolge ausgetauscht und in der Lauf-App kräftig beim Training und beim Wettkampf-Lauf angefeuert. So waren sich die Kollegen nah – egal, ob sie in Oldenburg, Düsseldorf, Oberhausen, Münster, Landau in der Pfalz und Kandel, Hamburg oder Berlin an den Start gingen.

Auch die Instagram-Community hat sich im Vorfeld rege beteiligt an Umfragen zu Lauf-Vorlieben, mit Tipps für das ultimative Läufer-Essen oder Vorschlägen für die S-Servicepartner-Lauf-Playlist.



„Logo laufen mit Musik“ – wie einzelne Läufer die **Fragen zu Lauf-Vorlieben** beantwortet haben, sehen Sie auch in der **Bildstrecke** unten.

Hamburger Fievmaster einfach unschlagbar

Alle Jahre wieder... heißt es inzwischen beim S-Servicepartner-Lauf. Denn alle Jahre wieder steht ein Team aus Hamburg ganz oben auf dem Siegertreppchen. Die Hamburger Fievmaster sind einfach unschlagbar. In nur rund einer Stunde und 44 Minuten haben sie die 25 Kilometer bewältigt. 20 Minuten dahinter – mit zwei Stunden und vier Minuten – kamen die BERunner aus Berlin ins Ziel. Auf Platz drei mit nur knapp zwei Minuten Unterschied überquerte das Team Läufer bei UNS aus Hamburg und Berlin die virtuelle Ziellinie.

Flinke Beine, kluge Köpfe

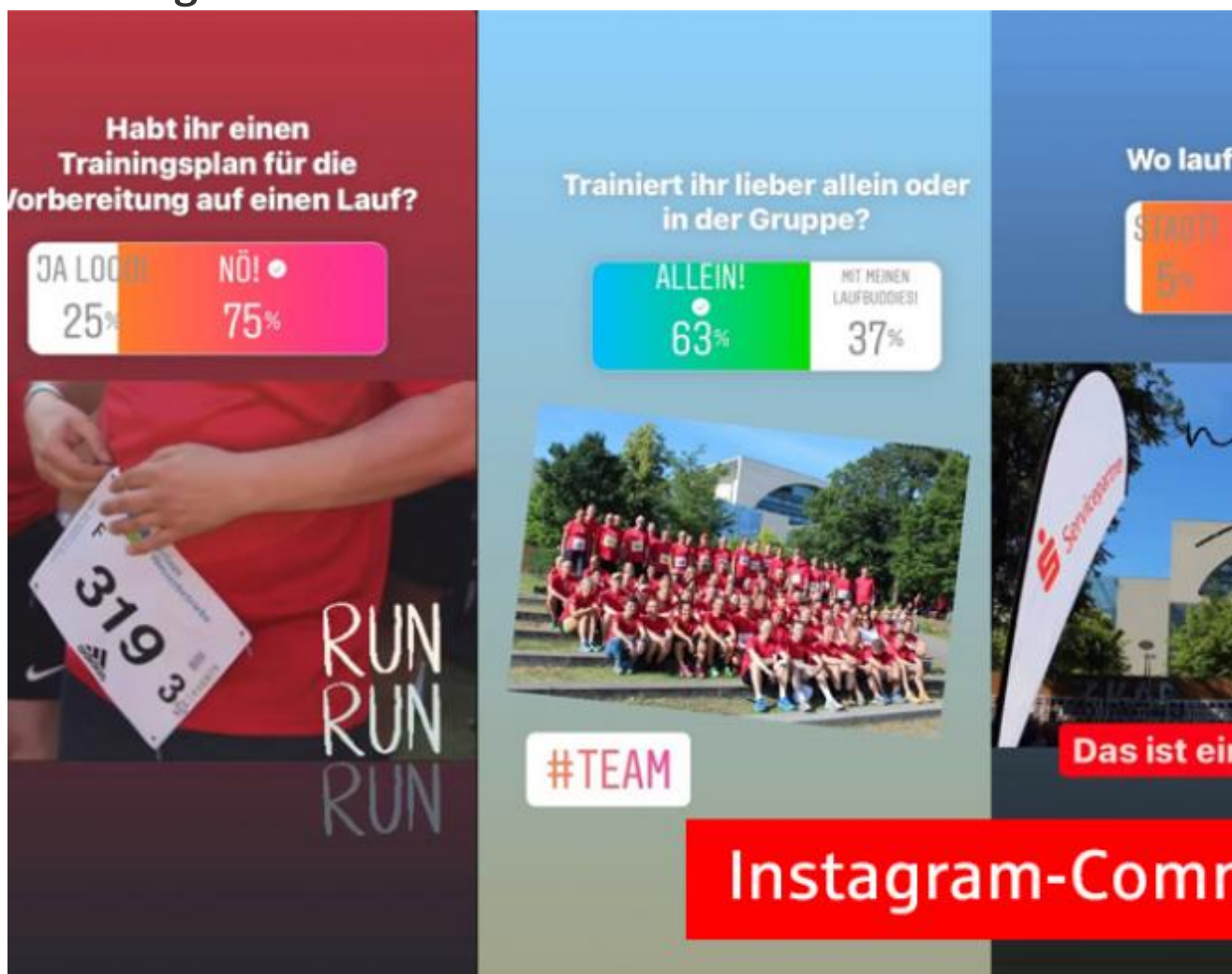
Gewonnen haben sie – wie sollte es auch anders sein – ein virtuelles Teamevent. In einem Online-Escape-Room können die Siegerteams

beweisen, dass sie nicht nur flinke Beine, sondern auch schlaue Köpfchen haben.

Übrigens waren alle Staffeln in diesem Jahr rasend schnell unterwegs. Mit einem Ersatzläufer, der auch ohne Team angetreten ist, sind sie die insgesamt 455 Kilometer – das entspricht einer Strecke etwa von Hamburg nach Düsseldorf – in nur 43 Stunden und zehn Minuten gelaufen.

Damit hat jeder Läufer im Schnitt für seine fünf Kilometer nur rund 28 Minuten und 15 Sekunden gebraucht. Ein Ergebnis, das sich auf jeden Fall sehen lassen kann!

Vier Fragen an...



Bereitest du dich mit einem Trainingsplan vor?

Ja
 Nein

Trainierst du lieber allein oder in der Gruppe?

Allein
 Gruppe

Laufst du mit Musik oder ohne?

Logo, mit Musik!
 Nö, ohne.

Wo läufst du am liebsten?

Natur
 Stadt

Simone Baeckmann
SP-01 Vertrieb & Marketing

Bereitest du dich mit einem Trainingsplan vor?

Ja
 Nein

Trainierst du lieber allein oder in der Gruppe?

Allein
 Gruppe

Laufst du mit Musik oder ohne?

Logo, mit Musik!
 Nö, ohne.

Wo läufst du am liebsten?

Natur
 Stadt

Christoph Lächte
SP-100 Leiter Marktfolge Passiv

Bereitest du dich mit einem Trainingsplan vor?

Ja
 Nein

Trainierst du lieber allein oder in der Gruppe?

Allein
 Gruppe

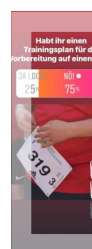
Laufst du mit Musik oder ohne?

Logo, mit Musik!
 Nö, ohne.

Wo läufst du am liebsten?

Natur
 Stadt

Roland Ilka
SP-02 Managementkreis



(Bilder: SFG) – 30. Juni 2021

