



## MAGAZIN DER REWE GROUP

BERUF & LEBEN

REWE GROUP

REWE GROUP BEIM KÖLN MARATHON

### Mit Teamgeist zum Ziel

**265 REWE Group Läufer gingen am vergangenen Sonntag beim 20. Köln-Marathon an den Start und machten dem Motto „REWE – dein Team“ alle Ehre. Die REWE Group stellte erneut die größte Läufer-Gruppe aller beteiligten Unternehmen. one nennt die schnellsten Läufer und die besten Zeiten. Außerdem: Teil drei der Marathon-Serie mit Cornelius Kämmerling.**

Beim 20. Jubiläum des Köln-Marathons am vergangenen Sonntag, war die REWE Group mit 265 Läufern und einer Promi-Staffel gemeinsam mit dem 1. FC Köln vertreten. Zudem sorgte sie auch als Verpflegungspartner mit Bananen, Müsli-Riegeln und Co. für den richtigen Energieschub bei den Läufern.

- 29 der insgesamt 265 REWE Group Läufer liefen den Marathon
- 128 den Halb-Marathon und
- 108 Kollegen liefen in den Staffeln mit



Foto: Jan Drexler

Mit den 265 Startern aus ganz Deutschland stellte die REWE Group die mit Abstand größte Gruppe an Läufern im Firmen-Ranking des Köln-Marathons. Und auch die Zeiten sprechen für sich. Sowohl beim Marathon über die vollen 42,125 Kilometer, als auch beim Halbmarathon und der Staffel waren die Sportler der REWE Group vorne mit dabei (Bestzeiten siehe unten).

Monatelanges Training, das vom Gesundheitsmanagement der REWE Group begleitet wurde, ging dem Lauf-Event voraus. Im Rahmen des Fit.Netz-Programms ging es dabei nicht um das hochleistungsorientierte Laufen von Bestzeiten, sondern das sichere und gesunde Erreichen der Ziellinie. Zudem erhielten alle REWE-Läufer einen Leistungscheck samt individuellem Trainingsplan und konnten die Trainingswirkung wissenschaftlich untersuchen lassen.

#### **REWE Group spendet 5.100 Euro an die HistiocytoseHilfe**

Ganz nebenbei taten die REWE Group-Läufer noch etwas für den guten Zweck: Für jeden zurückgelegten Kilometer spendet REWE einen Euro an die HistiocytoseHilfe e.V., um auf die Situation der von der Krankheit betroffenen Menschen aufmerksam zu machen. Aufgerundet ist so eine Spendensumme von 5.100 Euro zusammen gekommen.

### Die REWE Group beim Köln Marathon:

An den Start gingen **27 Staffeln** mit **108 Läufern**, **128 Halbmarathon-Läufer** und **29 Marathon-Läufer**. Zusammen liefen die **265 Kollegen 5063,4 Kilometer**.

**Die schnellsten Marathon-Läufer:**

1. Jens Laue, REWE Group in 3:05:34 Stunden
2. Stefan Kretzer, REWE in 3:19:12 Stunden
3. Stefan Olesch, REWE Group in 3:23:59 Stunden

**Die schnellste Marathon-Läuferin:**

1. Monica Stickel-Zimmermann, REWE Group in 3:49:26 Stunden
2. Alicia Goblet, REWE Group in 4:00:57 Stunden
3. Katharina Myalski, REWE Group in 4:23:20 Stunden

**Die schnellsten Halbmarathon-Läufer:**

1. Christian Gerlach, REWE Group in 1:22:49 Stunden
2. Christoph Steven, REWE Group in 1:23:01 Stunden
3. Björn Stadtel, REWE Group in 1:29:38 Stunden

**Die schnellsten Halbmarathon-Läuferinnen:**

1. Gabriele Bochem, REWE Group in 1:39:15 Stunden
2. Denise Schwarz, REWE Group in 1:42:41 Stunden
3. Tessa Nußbaum, REWE Group in 1:45:23 Stunden

**Die schnellsten Staffeln:**

1. REWE Group FC-Staffel (Hauke Böckmann, Anouk Heitzer, Sebastian Amaral Anders, Philipp Koch-Gombert) in 3:29:16 Stunden
2. REWE Team 9 (Ulf Rönz, Tobias Stöcker, Florian Eilts, Marco Koch) in 3:31:11 Stunden
3. REWE-FC-Promi-Staffel (Lionel Souque, JJ van Oosten, Carsten Cullmann, Frank Sahler) in 3:31:13 Stunden
4. REWE Team 31 (Jürgen Wagner, Dirk Knipprath, Alex Alexej, Michael Block) in 3:37:40 Stunden
5. REWE Team 1 (Sebastian S. Kratz, Patrick Mandt, Martin Michael Günther, Gerd W. Gutermann) in 3:43:34 Stunden

---

## Ein einmaliges Erlebnis...

**Cornelius Kämmerling lief am vergangenen Sonntag die halbe Distanz beim Köln Marathon. one begleitete den Referent Change Management und Projektkommunikation im Bereich Personal HR Operations vor dem Lauf und sprach mit ihm direkt im Anschluss an das Sportevent über das Überwinden von Leistungsgrenzen und über das Laufen mit Barfußschuhen.**

Jetzt, unmittelbar nach der Halbdistanz beim Köln-Marathon bin ich wahnsinnig erleichtert, stolz und glücklich darüber, es geschafft zu haben. Ich habe mit 1:42:48 Stunden die elftbeste REWE Group Zeit bei den Herren im Halbmarathon geschafft und habe damit mein selbst gestecktes Ziel von 1:45 Stunden noch übertroffen.



### **Laufen in der Gruppe motiviert**

In der vergangenen Woche hätte ich das nicht für möglich gehalten, da mich eine Erkältung mit Hals- und Kopfschmerzen geplagt hat. Ich dachte: Knapp 22 Kilometer laufen - Das schaffst du nie! Heute Morgen hatte ich immer noch Halsschmerzen und war sehr aufgeregt, weil ich nicht wusste, ob ich fit genug bin. Dann habe ich mich aber aufgerafft und bin trotzdem gestartet. Zum Glück, denn der Lauf war richtig gut! Ich habe mich während des gesamten Laufs an den Pacemakern orientiert, die eine Ziel-Zeit von 1:45 Stunden hatten. Mit einer Gruppe von mehreren Läufern habe ich mich ständig ausgetauscht und wir haben uns gegenseitig motiviert.

Kurz nach dem Start bin ich ein bisschen in Verzug gekommen, da es eine Streckenverjüngung gibt, die alle Läufer zwingt, ihr Tempo zu drosseln. Die verlorene Zeit musste ich natürlich durch mehrere energieraubende Zwischen-Sprints wieder rausholen. Beim 11. Kilometer stand meine Familie, was mich natürlich über mehrere Kilometer getragen hat. Beim 14. Kilometer merkte ich, dass es an meinen Grundumsatz geht. Da wusste ich wirklich nicht, wie das ganze ausgeht. Doch dann, beim 18. Kilometer ging es mir wieder richtig gut und da wusste ich dann auch, dass ich das Ziel in der entsprechenden Zeit erreichen werde.

### **In Barfuß-Schuhen über die Ziellinie**

Der Lauf mit Barfußschuhen hat richtig gut geklappt. Ich habe überhaupt keine Schmerzen gespürt. Zunächst hatte ich befürchtet, Beschwerden in den Waden zu bekommen, aber das war überhaupt nicht der Fall. Ich kann jetzt - kurz nach dem Lauf - perfekt auf einem Bein stehen, kann mich problemlos auf die Zehenspitzen stellen. Ich hatte mich vorher allerdings gut aufgewärmt. Lediglich an den Fußsohlen habe ich eine gewisse Anstrengung verspürt, die sich aber zum Schluss hin schnell verflüchtigt hat. Insgesamt hat der Lauf mit Barfußschuhen besser funktioniert als im vergangenen Jahr mit normalen Laufschuhen.

Der Köln-Marathon war ein einmaliges Erlebnis für mich. Die Stimmung bei den Unterstützern und bei den Läufern war toll und ich werde auf jeden Fall im nächsten Jahr wieder beim Köln-Marathon dabei sein, so viel steht fest. Jetzt stellt sich für mich nur die Frage, ob ich meine Zeit bei der Halb-Distanz im nächsten Jahr verbessern werde oder doch gleich die volle Distanz laufe.

## **Gesundheitsmanagement sorgte für die richtige Vorbereitung**

Die REWE Group bereitet ihre Mitarbeiter mit einem unternehmenseigenem Fit.Netz-Programm auf den Köln Marathon vor. Unterstützt wird das Gesundheitsmanagement der REWE Group dabei vom mas-Institut aus Köln. Die REWE-Runner erhalten einen Leistungsscheck samt individuellem Trainingsplan, in unterschiedlichen Lauftreffs – je nach Leistungsniveau – können die Läufer Kraft und Ausdauer trainieren und sich somit bestens vorbereiten.

Ein Highlight der Vorbereitungszeit war ein gemeinsamer Lauf mit Profi-Läuferin Sabrina Mockenhaupt. Rund 30 Kollegen nutzten die Gunst des Augenblicks, sich kurz vor dem Startschuss noch ein paar Profi-Tipps abzuholen und einmal mit einer vielfachen Deutschen Meisterin auf eine Laufrunde zu gehen. In zwei Gruppen liefen die Kollegen eine Runde durch den Kölner Stadtwald und erfragten eifrig neue Tipps und Tricks. Dazu hatten sie auch reichlich Gelegenheit nach der Laufeinheit, denn „Mocki“ blieb auch noch beim anschließenden Grillabend dabei.

### **Massage nach dem Zieleinlauf**

Einen besonderen Service gab es für jeden Teilnehmer der REWE Group. Jeder Läufer erhielt eine persönliche Betreuung im Ziel-Bereich samt Verpflegung, Erfahrungsaustausch und Massage, um dort den Tag gemeinsam mit Kollegen und Familie ausklingen zu lassen. Seit 2008 haben die Mitarbeiter der REWE Group mehr als 31.000 Wettkampf-Kilometer beim Köln Marathon unter Betreuung des Gesundheitsmanagements absolviert.

### **REWE Group Verpflegungspartner beim Jubiläums-Marathon**

Als jahrelanger Partner unterstützte die REWE Group den 20. RheinEnergieMarathon Köln und sorgte

an der Strecke und im „REWE Group-Verpflegungsdorf“ wieder für den richtigen Energieschub für die Teilnehmer.

Zum Verpflegungspaket gehörten neben 5.000 Pro Planet-Äpfeln aus der Region (Krings aus Rheinbach), 58.000 Rainforest Alliance-zertifizierten Chiquita-Bananen auch 4.100 Würstchen aus dem REWE Group-Pilotprojekt „Spitz&Bube“, bei dem unter anderem die Brüder von Legehennen – anders als üblich – nicht getötet werden.

Zudem gab es 32.000 UTZ-zertifizierte Müsli-Riegel der REWE-Eigenmarke ja!, 12.000 ebenfalls UTZ-zertifizierte PENNY-Mini-Schoko-Riegel, 9.000 Liter REWE Beste Wahl-Apfelsaft, 4.000 Pakete Laugen-Cracker von Lorenz Bahlsen Snack-World und 600 Kilogramm Seeberger- Studentenfutter. Die überschüssigen Lebensmittel wurden der Kölner Tafel zur Verfügung gestellt.

[ZURÜCK ZUM MAGAZIN](#)