



## WAKE UP AND RUN

For an active and healthy lifestyle

### Medienmitteilung

5. März 2019

### WAKE UP AND RUN: AUF DEM WEG ZUR VIERTEN AUSGABE

Das Wohlbefinden ist eines der grössten Besorgnisse unserer heutigen Gesellschaft. Sich gesund ernähren, regelmässig Sport treiben und die Lebensweise verbessern, sind seit einigen Jahren immer aktuellere Themen. Mehr als 7'250 Menschen, wovon 65% Frauen und 35% Männer sind, haben im letzten Jahr bei Wake up and run in elf unterschiedlichen Schweizer Städten mitgemacht. Eine Bestätigung dieses Trends. Das Konzept gefällt ganz besonders den Unternehmen. So haben im 2018 mehr als 650 Angestellte dank ihrem Unternehmen teilgenommen. Eine Tendenz, die wächst und eine erfolgreiche Tour für das 2019 verspricht.

### WAKE UP AND RUN, EIN EINZIGARTIGES KONZEPT IN DER SCHWEIZ

Wake up and run entstand im 2016 mit dem Ziel, durch eine regelmässige sportliche Aktivität einen gesunden und ausgeglichenen Lebensstil zu fördern. Die Teilnehmer von Wake up and run begeben sich an einem Freitagmorgen um 5.30 Uhr auf eine Strecke, die sich auf fünf Kilometern durch ihre Stadt zieht. Die Frühaufsteher entscheiden selber ob sie lieber rennen oder walken möchten. Dies ganz ihrem Rhythmus entsprechend, denn sie laufen nicht unter dem Druck der Zeitmessung, sondern aus reiner Freude. Nach der Anstrengung folgt die Belohnung: Die Teilnehmer erhalten ein Frühstück (take-away), das sich ausschliesslich aus regionalen Produkten zusammensetzt. Wake up an run bedeutet auch einen Moment mit seinen Freunden, Arbeitskollegen oder der Familie zu teilen. In der dritten Ausgabe zählte der Lauf über 7'250 Teilnehmer und fand in elf Schweizer Städten statt.

### KOMBINATION EINES LOKALEN FRÜHSTÜCKS MIT EINEM LAUF

Nachdem die motivierten Sportler die fünf Kilometer lange Strecke durch die wach werdende Stadt hinter sich haben, werden sie mit einem Frühstück bestehend aus regionalen Produkten empfangen. Seit der letztjährigen Ausgabe wird die Gesamtheit des Frühstücks von regionalen Produzenten geliefert. Eine ausgezeichnete Möglichkeit für die Teilnehmer die Spezialitäten Ihrer Region neu zu entdecken.

Um das Erlebnis zu vervollständigen und den Teilnehmenden beim Wachwerden zu helfen, spendiert eine Schweizer Firma Kaffee und Tee.

### 2019: EINE VIERTE AUSGABE VOLLER NEUHEITEN

Dank dem neuen Partner Starticket ist es ab diesem Jahr möglich die Tickets Online oder in einer der über 1'500 Verkaufsstellen zu kaufen. Neu hat Wake up and run auch eine

WAKE-UP-AND-RUN.CH



## WAKE UP AND RUN

For an active and healthy lifestyle

Partnerschaft mit Smatch, einer Schweizer Applikation. Diese ermöglicht es gemeinsam in einer Gruppe mit anderen Menschen den Lieblingssport zu praktizieren. Demnach wurde für jede Stadt, in der ein Wake up and run Lauf stattfindet, eine Wake up and run Club erstellt, welche den morgendlichen Läufern das Trainieren in einer Gemeinschaft erleichtert.

### **EIN KONZEPT, DAS BESONDERS DEN FIRMEN GEFÄLLT**

Im letzten Jahr haben schweizweit um die 60 Unternehmen bei Wake up and run mitgemacht. Dies indem sie ihren Mitarbeitern das Startgeld oder ein Teil davon spendiert haben. Diese Firmen nehmen aktiv Teil an der Promotion eines gesunden und aktiven Lebensstils ihrer Mitarbeiter.

Hier die Tour Daten für das 2019:

BIEL-NIDAU 03.05.2019  
NEUENBURG 17.05.2019  
SIDERS 24.05.2019  
LAUSANNE 07.06.2019  
FREIBURG 14.06.2019  
BASEL 28.06.2019

SOLOTHURN 23.08.2019  
ZÜRICH 30.08.2019  
BERN 13.09.2019  
NYON 20.09.2019  
DELEMONT 27.09.2019

Anmeldung und Informationen auf: [www.wake-up-and-run.ch](http://www.wake-up-and-run.ch)

#### **Kontaktperson**

Verantwortlicher Kommunikation  
Marc Bürki  
B Creative S.à.r.l.  
Rue de la Jeunesse 2  
2800 Delémont  
[marketing@wake-up-and-run.ch](mailto:marketing@wake-up-and-run.ch)  
Mobile 079 764 03 63

WAKE-UP-AND-RUN.CH