



Verschwitzte Chefs, sprintende Azubis: Wie der NoFi-Lauf die Region bewegt

- Eine Reportage von Anna Fickenschner, Zoe Berg, Kai Kampmann, David Stengauar & Matthias Waal

Abb. 1: Kurz vor dem Start sammeln sich die Läuferinnen und Läufer unter dem Startbogen des NoFi-Laufs in Weiden.
Quelle: <https://oberpfalzecho.de/buntes/ueber-5700-laeufer-gehen-an-den-start-das-wichtigste-zum-nofi-lauf>,
eigene Bearbeitung.

Drei, zwei, eins... BUMM! Der Startschuss hallt durch die Straßen Weidens und ein gewaltiger Jubel bricht los. In Sekundenbruchteilen verwandelt sich die Startlinie in ein pulsierendes, buntes Meer aus neonfarbenen Funktionsshirts. Tausende Läuferinnen und Läufer setzen sich unaufhaltsam in Bewegung.

Doch wer hier verbissene Gesichter und den harten Kampf um jede Sekunde erwartet, liegt falsch. Der Nordoberpfälzer Firmenlauf (NoFi-Lauf) ist kein klassischer Leistungssport, sondern eine sportliche Riesenparty, die die Hierarchien der Arbeitswelt für einen Tag komplett auf den Kopf stellt. Der Geschäftsführer bestreitet Schulter an Schulter mit dem Auszubildenden die Strecke. Die Krawatten bleiben im Schrank, die Sicherheitsschuhe in der Ecke, getauscht gegen ein gelebtes, regionales Gemeinschaftsgefühl, das im normalen Büroalltag oft zu kurz kommt.

HINTERGRUNDINFOS



Ort:	Weiden in der Oberpfalz
Streckenlänge:	7,6 km
Charakter:	meist flacher Rundkurs für Firmenteams
Teilnehmerzahl:	6.000 Personen (darunter 400 Unternehmen)
Zentrale Sponsoren:	Oberpfalzmedien; Kliniken Nordoberpfalz AG; Stadt Weiden in der Oberpfalz

Abb. 2: Die wichtigsten Eckdaten zum NoFi-Lauf auf einen Blick.

Quelle: Daten nach <https://www.nofi-lauf.de/info/>, eigene Darstellung.

Nach der unfreiwilligen Pause durch die Corona-Pandemie schien dieses besondere Ereignis für einige Zeit stillzustehen. Doch der NoFi-Lauf ist zurück und die Begeisterung der Teilnehmer zeigt, dass das „Wir-Gefühl“, das den Lauf seit Jahren ausmacht, die Zwangspause nicht nur überstanden hat, sondern stärker denn je ist.

Hinter diesem Spektakel steckt jedoch ein enormer logistischer Kraftakt. Ein engagiertes Team plant praktisch das gesamte Jahr über ehrenamtlich und neben dem eigentlichen Beruf, um hunderte Anfragen von Firmen zu beantworten, 300 Helfer zu koordinieren und komplexe Sicherheitskonzepte mit den Behörden abzustimmen.

Der Weg zur Startlinie



Abb. 3: Der rund 7,6 Kilometer lange Rundkurs führt die Teilnehmenden quer durch Weiden zurück zum Start- und Zielbereich.

Quelle: <https://share.google/IjIKiUrB6mqodd5A0>, eigene Bearbeitung.

Während hinter den Kulissen geplant und organisiert wird, bereiten sich auch die Läuferinnen und Läufer auf ihre ganz eigene Weise auf das Event vor. Die Vorbereitungen für das Großevent beginnen für die meisten Teilnehmenden bereits Monate im Voraus. Während manche eine strikte Trainingsroutine verfolgen, gehen andere die Sache deutlich entspannter an. Ein Blick in die Praxis der lokalen Unternehmen zeigt diese Kontraste: Justin Kowal, einer der beiden Co-Founder der EL Industries GmbH, erzählt: „Bei mir war die Vorbereitung automatisch dabei – ich trainiere gerade für einen Marathon.“ Sein Geschäftspartner Robert Siemens nimmt es dagegen gelassen und gesteht schmunzelnd: „Gar

nicht... aber das sage ich natürlich nur im Vertrauen.“

Egal wie intensiv die Vorbereitung ausfällt, Sportexperte Christian Wolf warnt ambitionierte Hobbyläufer vor den typischen Fehlern beim Trainingsstart: „Ein häufiger Fehler ist, zu schnell zu viel zu wollen. Viele steigern Trainingsumfang oder Tempo innerhalb kurzer Zeit deutlich, was das Risiko für Überlastungen erhöht.“ Werden diese Tipps berücksichtigt, steht einem erfolgreichen Lauf nichts im Wege.

Wenn Kollegen zu Mitstreitern werden

Wie intensiv dieses Erlebnis zusammenschweißt, zeigt das fünfköpfige Team der EL Industries GmbH, das in diesem Jahr seine Premiere feiert. „Wir haben uns ein klares Ziel gesetzt: Wir wollen die fitteste Firma beim NoFi-Lauf werden und das wollen wir gemeinsam erreichen“, erklärt das Team hochmotiviert.

Schon vor dem Start blickt EL Industries nach vorn. Erwartet wird kein verbissener Wettkampf, sondern ein gemeinsames Erlebnis. „Wir freuen uns riesig darauf, gemeinsam in unseren Firmenlaufshirts ins Ziel einzulaufen und das dann gebührend zu feiern“, scherzt Robert Siemens. Gleichzeitig hofft das Team, seinem Ziel näherzukommen und als fitteste Firma beim NoFi-Lauf zu überzeugen. Wer als Erster oder Letzter ankommt, bleibt fast Nebensache. Entscheidend ist die Erwartung, dass der Lauf zusammenschweißt und spürbar länger nachwirkt als ein normaler Arbeitstag.

Mit diesem Konzept hat sich der NoFi-Lauf seit seinen Anfängen im Jahr 2010 mit damals rund 2.000 Teilnehmern zu einer absoluten Erfolgsgeschichte entwickelt. Trotz einer Pause im Vorjahr näherte sich das Event in Weiden mit fast 7.000 Läuferinnen und Läufern erneut der Rekordmarke. Das ist ein eindrucksvoller

Beweis dafür, dass der Lauf längst eine feste, unverzichtbare Institution für den Teamgeist der gesamten Region geworden ist.

Mehr als nur ein Firmenlauf

Die letzten Läuferinnen und Läufer kommen ins Ziel, Zuschauer klatschen Beifall und langsam kehrt wieder Ruhe auf dem Veranstaltungsgelände ein. Dabei wird deutlich: Beim NoFi-Lauf steht nicht allein der sportliche Erfolg im Vordergrund. Vielmehr geht es darum, Menschen zusammenzubringen, gemeinsam aktiv zu sein und dabei etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Gleichzeitig leistet die Veranstaltung auch einen Beitrag für die Region, denn ein Teil der Einnahmen fließt in soziale Projekte. Allein im Jahr 2024 konnten durch den Lauf rund 50.000 Euro an soziale Einrichtungen in der Region gespendet werden.

Auch die Veranstalterin Ilona Stadler betont diesen Ansatz: „Dabei sein ist alles. Offiziell steht der olympische Gedanke im Vordergrund, also Teilnehmen ist wichtiger als Gewinnen.“ Außerdem sei der Lauf aus der betrieblichen Gesundheitsförderung

entstanden und solle den Teamgeist in den Unternehmen stärken.



Abb. 4: Erschöpft, aber gemeinsam am Ziel: Für das Team von EL Industries wird der NoFi-Lauf zum sichtbaren Zeichen für Zusammenhalt und Teamgeist
Quelle: <https://www.in-sync.io/en/press/insync-at-the-nofi-run-2026>

Genau das spiegelt sich auch auf der Strecke wider: Kolleginnen und Kollegen laufen gemeinsam, feuern sich gegenseitig an und erleben den Tag als Gemeinschaft. Der NoFi-Lauf verbindet Bewegung, Teamgeist und soziales Engagement. Nicht die schnellste Zeit bleibt am Ende in Erinnerung, sondern das, was die Veranstaltung darüber hinaus bewirkt. Robert Siemens beschreibt die Teilnahme mit den Worten: „Wir sind ein Team, und bei einem echten Teamevent sollte jeder einzelne dabei sein.“

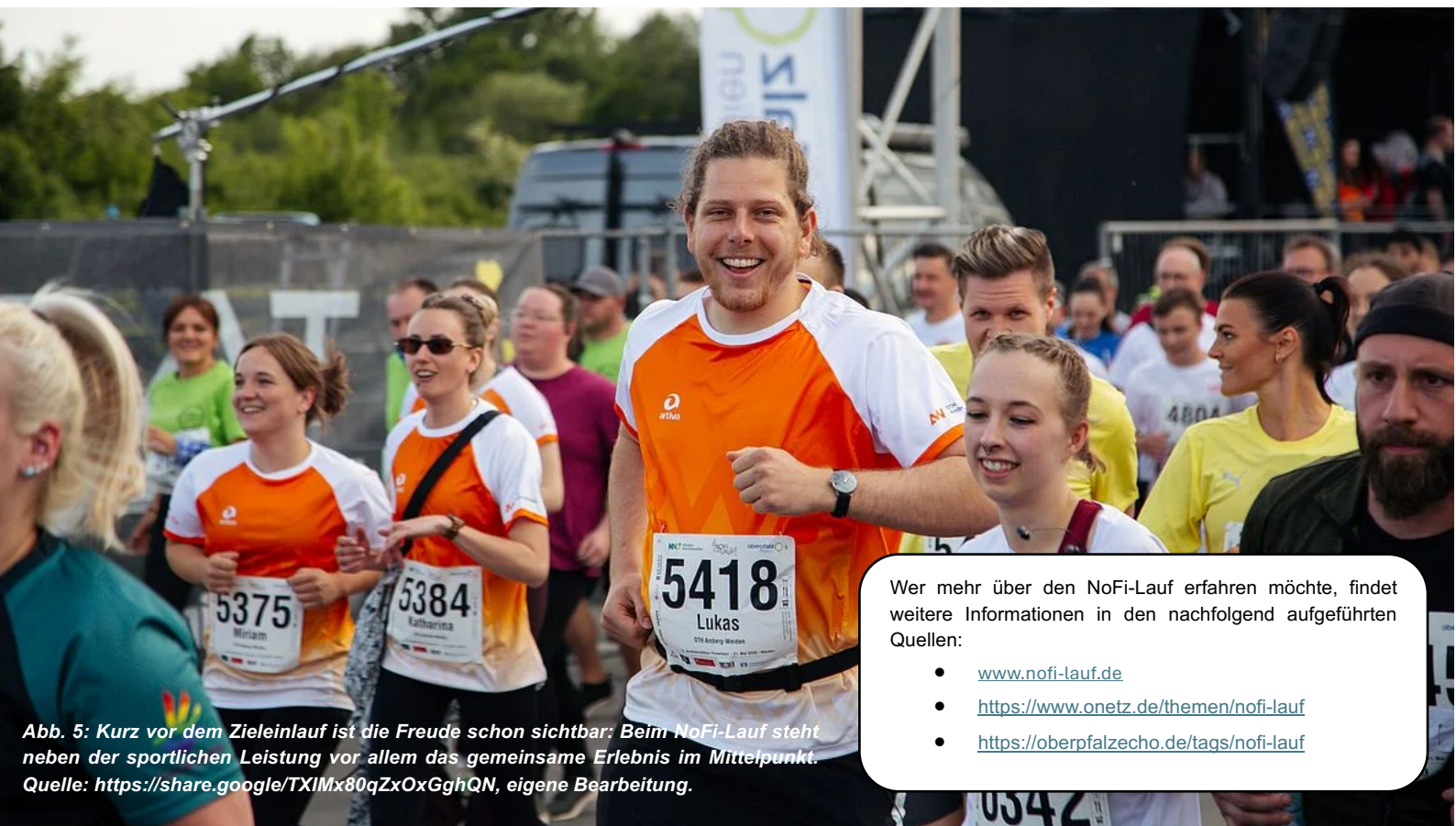


Abb. 5: Kurz vor dem Zieleinlauf ist die Freude schon sichtbar: Beim NoFi-Lauf steht neben der sportlichen Leistung vor allem das gemeinsame Erlebnis im Mittelpunkt.
Quelle: <https://share.google/TXIMx80qZxOxGghQN>, eigene Bearbeitung.

Wer mehr über den NoFi-Lauf erfahren möchte, findet weitere Informationen in den nachfolgend aufgeführten Quellen:

- www.nofi-lauf.de
- <https://www.onetz.de/themen/nofi-lauf>
- <https://oberpfalzecho.de/tags/nofi-lauf>