

# 8. Eisweinlauf

12. Dezember 2009

Offenburg ... Baden-Baden (65 km, 1800 Hm)

Nicht mehr "nur" laufen,  
sondern "laufend helfen"



gesunde Muskeln ....



laufendhelfen.de

Wir unterstützen



aktion benni & co e.V.  
bei der Förderung der  
Muskelschwund-Duchenne-Forschung

WRIGHTSOCK

DOPPEL  
LAGIG

.... für kranke Muskeln



... das Gute liegt so nah!

## Gemeinsam starten, gemeinsam helfen, gemeinsam ankommen

beschreibt das Motto und gibt dieser, von [laufendhelfen.de](http://laufendhelfen.de) organisierten Veranstaltung seine unverwechselbare Note. Das Laufen in der Gruppe bei moderatem Tempo ohne Wettkampfstress und die Möglichkeit der Unterhaltung während des Laufens finden dabei besondere Beachtung.



„Ausdauer  
beim  
Helfen“

Reinerlös der Veranstaltung sowie sämtliche  
Spenden werden zur Unterstützung des Vereins  
„aktion benni & co e.V.“  
zur Förderung der  
Muskelschwund-Duchenne-Forschung  
verwendet.



‘aktion benni & co’

Was ist Duchenne  
Muskeldystrophie?

Verlauf der Krankheit?

Die Diagnose "Duchenne Muskeldystrophie" (= Muskelschwund) bedeutet für die betroffenen Kinder und deren Familien immer noch eine unheilbare, tödlich endende Krankheit. DMD ist nach der Mukoviszidose die zweithäufigste Erbkrankheit bei Jungen. Etwa jeder 3500ste neugeborene Junge ist betroffen, da er auf seinem X-Chromosom ein geschädigtes Dystrophin - Gen hat, das die Krankheit auslöst. In Deutschland gibt es etwa 2500 betroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (<http://benniundco.de>).

## Offenburg ... Baden-Baden

entlang des

## Ortenauer Weinpfades

Ultra-Läufer

Etappenläufer

Limitierte Teilnehmerzahl  
(ca. 70 wegen begrenzter  
Transportkapazität beim  
Transfer zum Startort)

65 km werden in  
6 Etappen gelaufen.

Dabei spiegeln 1800  
Höhenmeter das  
anspruchsvolle  
Streckenprofil wider.

Gute Ausdauer ist  
Voraussetzung

Fünf Distanzen zwischen  
10 und 50 km bieten den  
Läufern, die nur eine  
**Teilstrecke** bis zum  
Weihnachtsmarkt in  
Baden-Baden mitlaufen  
wollen, reichlich  
Gelegenheit zum Einstieg  
an den Versorgungsstellen.

Nordic-Walker

Zwei Distanzen (10 und 20  
km) stehen auch zum  
**Nordic-Walking** zur  
Verfügung.

Alle Teilnehmer des Eisweinlaufes werden das Ziel auf dem Baden-Badener Weihnachtsmarkt gemeinsam erreichen. Die zeitliche Koordination ist auf das Zusammentreffen der Ultra-Läufer, Etappenläufer und Nordic-Walker kurz vor Erreichen des Ziels ausgelegt.

Sämtliche **Etappenläufer** und **Nordic-Walker** werden aus diesem Grund gebeten, den Ort des Quereinstieges so zu wählen, dass ihre gewünschte Streckenlänge am Weihnachtsmarkt endet. Ein Konzept, welches **allen** Lauffreunden die Teilnahme am Eisweinlauf im Rahmen ihrer Möglichkeiten bietet.

Wir werden dabei erleben, wie sich die Anzahl der Teilnehmer zwischen Offenburg und Baden-Baden vermehrt.

willkommen – willkommen – **Ultra-Läufer** – willkommen – **Etappen-Läufer** – willkommen – **Nordic-Walker** – willkommen – willkommen

## Freitag 11.12.2009

Ultra-Läufer    Etappen-Läufer    Nordic-Walker

Carboloading,

•  
Übernachtungsmöglichkeit  
in der Turnhalle

Budozentrum DOKAN e.V., Rheinstrasse 64,77815 Bühl

## Samstag 12.12.2009

Ultra-Läufer (U)    Etappen-Läufer (E)    Nordic-Walker (NW)

Die Teilnehmer werden an den Verpflegungsstellen  
kulinarisch bestens versorgt.

•  
Ein kleiner Rucksack mit persönlichen Utensilien  
kann vom Versorgungsauto mittransportiert werden.

Start	<b>Offenburg</b> (Bahnhof)	U		<i>Alle Quereinsteiger (Etappen-Läufer (E) und Nordic-Walker (NW)) sollten sich über die genaue Lage der Versorgungs- / Einstiegs- punkte auf unserer Homepage unter „Zeit- und Streckenplan“ informieren und rechtzeitig an der Versorgungsstelle einfinden, da die genannten Zeiten, abhängig von äußeren Umständen, sicherlich etwas variieren können.</i>
VP 1	<b>Durbach</b> (Schloß Staufenberg)		U	
VP 2	<b>Tiergarten</b> (Fatima-Kapelle)		E	
VP 3	<b>Sasbachwalden</b> (Am Werth / Am Hohacker, Nähe Klinik Dr. Wagner)	U	E	
VP 4	<b>Burg Windeck</b> (Parkplatz)	U	E	
VP 5	<b>Neuweier</b> (Kirche)	NW	U	
Ziel	<b>Weihnachtsmarkt Baden-Baden</b>		NW	

Es würde uns freuen, wenn zahlreiche Quereinsteiger die  
Ultraläufer bis ins Ziel begleiten – so wird der Eisweinlauf zu  
einem Lauf mit stetig steigender Teilnehmerzahl.

•  
gemeinsame Ankunft (U, E, NW) am  
Weihnachtsmarkt in Baden-Baden

•  
Tagesausklang in gemütlicher Runde im DOKAN

•  
Übernachtungsmöglichkeit (Massenlager)

## Sonntag 13.12.2009

gemeinsames Frühstück

## Anmeldung

(über unsere Homepage)

Anmeldeschluss 7. Dezember 2009  
(bei Erreichen des Teilnehmerlimits auch früher)

Carboloading am Freitagabend • Transfer zum Start • Streckenverpflegung • Rücktransport zum Dokan • kalorienreiche Kost am Samstagabend	<b>35,- €</b>
Übernachtung und Frühstück	<b>10,- €</b> (pro Übernachtung)
Abendessen (Begleitpersonen / Quereinsteiger)  <b>!! aus organisatorischen Gründen bitte anmelden !!</b>	<b>Spende</b>
<b>Etappenläufer, Nordic-Walker</b> (Quereinstieg für Teilstrecken)  (bitte genauen Lageplan der Versorgungsstellen auf unserer Homepage unter „Zeit- und Streckenplan“ beachten)	<b>10,- €</b>
Ein Funktions-Shirt mit Sonderdruck der Veranstaltung kann im Rahmen der Veranstaltung zum Preis von 25,- € (inkl. Versandgebühr) bestellt werden.	

## Eisweinlauf von A-Z

Die detaillierte Ausschreibung, unser „Zeit- und  
Streckenplan“ sowie die Möglichkeit zur Online-  
Anmeldung befindet sich auf unserer Homepage.

[www.laufendhelfen.de](http://www.laufendhelfen.de)



Hier erfahren Sie mehr

Rudolf Mahlburg  
Litzlunger Strasse 74a  
D-76547 Sinzheim

Telefon +49(0)7221-54 51 3  
Mobil +49(0)172-75 88 125  
Fax  
Voicebox +49(0)3212-75 88 125

eMail rudolf.mahlburg@web.de  
2008@laufendhelfen.de

**Vielleicht finden sie ja unsere Idee so gut,  
dass Sie diese mit einer Spende  
unterstützen möchten?!**

**laufendhelfen.de e.V.**  
Volksbank Baden-Baden Rastatt eG  
BLZ 662 900 00  
Konto 569 014 00  
BIC/SWIFT: VBRAD66K  
IBAN: DE5066290000056901400

Bitte Name und Anschrift nicht vergessen. Sie erhalten dann ab  
einem Betrag von 20,- € eine Zuwendungsbescheinigung.