

## **Die Laufveranstaltungen der anderen Art**



***gemeinsam laufen,***

***gemeinsam helfen,***

***gemeinsam ankommen***

***www.laufendhelfen.de***

..... und dabei jedem Schritt einen neuen Sinn geben, ist das Motto einer privaten Initiative, die sich zum Ziel gesetzt hat, mit laufsportlichen Leistungen anerkannte Hilfsorganisationen finanziell zu unterstützen.

Laufen beginnt im Kopf. Laufen endet im Kopf. Und dazwischen liegen Schritte. Viele Schritte. Aneinandergereiht ergeben sie Distanzen, die wir als Läufer noch vor kurzem für unerreichbar hielten. Strecken, die wir erst im Kopf bewältigen mussten, um sie schließlich mit den Füßen in Angriff zu nehmen. Entfernungen, die uns zunächst verunsicherten und die uns am Ende, nach dem letzten Schritt, mit umso mehr Stolz erfüllen.

Läufer haben Zeit. Stunden über Stunden, um sich Kilometer für Kilometer ihre Gedanken zu machen. Läufer haben Ausdauer. Genug, um ihre Ideen hartnäckig zu verfolgen und schließlich zu realisieren.

So liegt dieser Initiative der Gedanke zu Grunde: was wäre, wenn jeder Schritt, jeder Kilometer, jede Wettkampfstrecke Menschen gewidmet würde, die Hilfe benötigen? Bedürftige unterstützen, deren Lebenslauf eine radikale Richtungsänderung zum Positiven erfahren wird, indem wir sie an unserem Lauf teilhaben lassen?

So soll diese Initiative Akzente setzen und beim Wort genommen werden:

***Nicht mehr „nur“ laufen,  
sondern „laufend helfen“***

***Ausdauer beim Helfen***

Nicht nur der persönliche Einsatz während Ultra- und Abenteuer-Laufveranstaltungen sondern auch die Durchführung eigener Laufveranstaltungen stehen unter diesem helfenden Motto, um auf diesem Wege Sponsoren für das jeweilige, vor dem Event festgelegte, Hilfsprojekt zu gewinnen. Sämtliche Spenden kommen dann ohne Abzüge dieser festgelegten Hilfsorganisation zugute bzw. werden vom Sponsor/Spender direkt an die jeweilige Hilfsorganisation überwiesen.

## **Spaß am Laufen in neuen Dimensionen durch Laufveranstaltungen der anderen Art**

***Gemeinsam starten, gemeinsam helfen,  
gemeinsam ankommen***

beschreibt das Motto und gibt den von **laufendhelfen.de** organisierten Veranstaltungen eine ebenso unverwechselbare Note wie das Laufen in der Gruppe bei moderatem Tempo ohne Wettkampfstress oder die Möglichkeit der Unterhaltung während des Laufens.

Derzeit sind es 5 sich jährlich wiederholende Veranstaltungen sowie der all monatliche, vereinsübergreifende Vollmond-Lauftreff, die zur Teilnahme nach dieser Regel einladen.

### **Vollmond-Lauftreff (monatlich bei Vollmond)**

***Lasst uns die Nacht zum Tag machen***

*Wir laden ein, zum Laufen im fahlen Schein des Vollmondes. Schnelligkeit, Bestzeiten, Wettkampfgedanken werden an diesen Abenden des Jahres zum Fremdwort.*

*Das Genuss- und Erlebnislaufen in moderatem Tempo wird im Vordergrund stehen, wenn wir unser Laufrevier in einem anderen Licht kennen lernen.*

*Der „Mann im Mond“ soll uns leiten und so wird die Streckenführung sowie die Dauer erst nach dem Ende des Laufes bekannt sein. Jeder Teilnehmer bringt also neben ausreichender Ausdauerfähigkeit (20 km sollten kein Problem darstellen) auch die entsprechende Zeit für einen „open end run“ mit.*

### **Die Termine des Jahres 2010**

*30. Jan., 28. Feb., 30. März, 28. April,*

*28. Mai, 26. Juni, 26. Juli, 24. Aug.,*

*23. Sep., 23. Okt., 21. Nov., 21. Dez.*

*Treffpunkt und Uhrzeit werden rechtzeitig auf unserer Homepage bekannt gegeben*

**Rheinsteig-Erlebnislaf**  
(Bonn – Wiesbaden 320 km)  
**(26. März – 2. April 2010)**

Dieser 320 km lange Wanderweg führt seine Besucher durch die vielseitige Landschaft des Rheintales auf einem abwechslungsreichen Streckenverlauf von Bonn bis nach Wiesbaden. Ein anspruchsvoller Weg, der zwischen dem Siebengebirge vulkanischen Ursprungs über das Weltkulturerbe Oberes Mittelrheintal mit seinen vielen Burgen und der weltweit bekannten Loreley bis hin zum Rheingau immer wieder herrliche Ausblicke bietet.

**Ein Mehrtages-Ultra-Erlebnislaf mit dem Motto  
"Laufen, Genießen, Helfen"**

**Course d'Alsace**  
(Wissembourg – Rastatt 50 km)  
**(1. Mai 2010)**

Das moderate Lauftempo in Verbindung mit regelmäßigen, regenerativen Gehpausen verhilft auch "Ersttättern" zum problemlosen Übergang in die Ultramarathondistanz. Die traumhaft schöne Strecke entlang der Lauter bietet den Läufern eine unvergessliche Kulisse, die den Lauf zu einem kurzweiligen Erlebnis werden lässt. Das Laufen in der Gruppe, sowie das Laufen ohne Wettkampfstress geben den Blick auf Bilder der Natur frei, die uns im all zu oft hektischen Alltag verwehrt bleiben.

Der Idee von **laufendhelfen.de** folgend, verbindet dieser grenzüberschreitende Streckenverlauf die Möglichkeit der "grenzenlosen Hilfe".

Der Course d'Alsace möchte seinen Teilnehmern mit dieser "Laufveranstaltung der anderen Art" ein persönliches und unvergessliches Erlebnis zuteil werden lassen.

**Wagen Sie den Sprung über die Grenze der  
Marathondistanz**

**- erleben Sie einen Lauf für Leib und Seele -**

**Nachtlaf**  
(Baiersbronn – Baden-Baden 63 km)  
**(25. Juni 2010)**

Die Veranstaltung steht unter dem Motto „laufende Hilfe über Nacht“

Von Baiersbronn (584m) nach Baden-Baden (126m) laufen wir ca. 63 km entlang des bekannten „Tour de Murg“-Radweges und machen dabei die Nacht zum Tag. Neben der Tageszeit ist auch das gemeinsame Frühstück am Ende des Laufes nicht gerade alltäglich.

**Ein Erlebnislaf mit sozialem Hintergrund der uns  
Einblick in das Dunkel der Behinderung eröffnet.**

**Baden-Badener Panoramalaf**  
(rund um die Kurstadt 60 km)  
**(3. Oktober jeden Jahres)**

Wir laufen überwiegend auf dem von Wanderfreunden mit dem Superlativ „schönste Wanderstrecke Deutschlands“ ausgezeichneten Panoramaweg rund um die badische Kurstadt. Die Teilnehmer werden nach dem Lauf auf asphaltfreie 60 km und sich wiederholende Anstiege, die sich zu ca. 2000 Höhenmeter summieren, zurückblicken können.

Organisatorisch bietet dieser Lauf einige Besonderheiten, die in dem sozialen Gedanken der Initiative **laufendhelfen.de** zu finden sind.

**Eisweinlauf**  
(Offenburg – Baden-Baden 65 km)  
**(11. Dez. 2010)**

Von Offenburg nach Baden-Baden führt dieser Lauf in der Vorweihnachtszeit entlang des Ortenauer Weinpfades. Diese Veranstaltung vereint in idealer Weise einen anspruchsvollen Ultralaf mit Teiletappen zum sogenannten Quereinstieg für all diejenigen, denen 65 km mit ca. 1900 Höhenmetern zuviel sind. Ein Lauf mit wachsender Teilnehmerzahl während der Veranstaltung



**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 +49(0)3212-75 88 125  
Voicebox  
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: DE50662900000056901400

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

