

willkommen - willkommen - willkommen - willkommen - willkommen

### Ultraläufer - Etappenläufer - Nordic-Walker

Vielleicht finden Sie ja unsere Idee so gut,  
dass Sie diese unterstützen möchten !?

Dafür sagen wir schon jetzt  
auch im Namen unserer  
Sozialpartner viiielen DANK

**Ihre Spende „hilft helfen“**

**laufendhelfen.de**

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

**Stichwort:**  
Spende + Ihr Name

**Übrigens, wir wissen:**  
Spenden macht mit  
Spendenquittung doppelt Spaß

Für Ihre Spende an laufendhelfen.de e.V. werden wir Ihnen  
als Dankeschön ein Laufband für Sie oder ein Laufband für Ihre  
Lieblingsperson spenden. Die Laufbänder sind von uns  
zusammen mit der Spende für Sie oder Ihre Lieblingsperson  
zusammen mit der Spende für Sie oder Ihre Lieblingsperson  
postale Adresse auf dem Überweisungsfeld an!

**Hier erfahren Sie mehr**

**laufendhelfen.de e.V.**  
Rudolf Mahlburg Litzlunger Straße 74a 76547 Sinzheim  
Tel. 07221-54513 mobil 0172-7588125 Fax 03212-7588125  
eMail rudolf.mahlburg@web.de

**www.laufendhelfen.de**



NATÜRLICH - NUR GUTES!



Generalagentur Dieter Müller  
Bahnhofstrasse 46, 76437 Rastatt  
www.devk-rastatt.de  
Tel. 07222 / 300 30

willkommen - willkommen - willkommen - willkommen - willkommen

### Ultraläufer - Etappenläufer - Nordic-Walker

<b>Anmeldung</b> (über unsere Homepage)  Anmeldeschluss 5. Dezember 2011 (bei Erreichen des Teilnehmerlimits auch früher)	
„Carboloading“ am Freitagabend --- Transfer zum Start --- Streckenverpflegung --- Rücktransport zur Tullahalle/Bühl-Vimbuch --- kalorienreiche Kost am Samstagabend	<b>35,- €</b>
Übernachtung und Frühstück	<b>10,- €</b> (pro Übernachtung)
<b>Abendessen</b> (Begleitperson / Quereinsteiger)  <b>!! aus organisatorischen Gründen bitte anmelden !!</b>	<b>Spende</b>
<b>Etappenläufer, Nordic-Walker</b> (Quereinsteiger für Teilstrecken)  (bitte genauen Lageplan der Versorgungstellen auf unserer Homepage unter „Zeit- und Streckenplan“ beachten)	<b>10,- €</b>
<b>Das T-Shirt zum Lauf</b>  Als zeitlose Erinnerung an diese Laufveranstaltung bieten wir gerne auch ein passendes Funktions-Shirt mit hochwertigem, beidseitigem Druck zum Kauf an.  Wir würden uns freuen, wenn Euch das Motiv gefällt und wenn Ihr mit diesem Funktions-Shirt den Gedanken von laufendhelfen.de in die Welt der Lauf Freunde trägt. Damit unterstützt Ihr nicht nur die Idee des „laufenden Helfens“ sondern auch die Belange behinderter Mitmenschen.  Wir sagen vielen Dank und wünschen viele schöne Laufkilometer in dieser Kleidung.	<b>25,- €</b> (inkl. Versandgebühr)

#### Eisweinlauf von A - Z

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

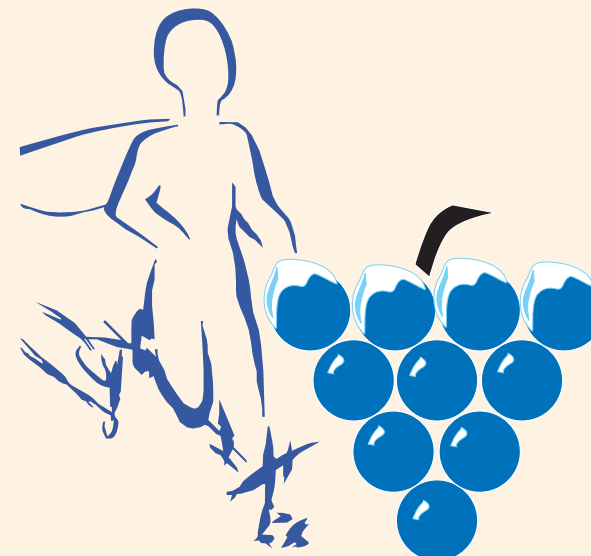
**www.eisweinlauf.de**

willkommen - willkommen - willkommen - willkommen - willkommen

### Ultraläufer - Etappenläufer - Nordic-Walker

# 10. Eisweinlauf

10. Dezember 2011



**eisweinlauf**

**www.laufendhelfen.de**

**www.eisweinlauf.de**

willkommen - willkommen - willkommen - willkommen - willkommen

## Ultraläufer - Etappenläufer - Nordic-Walker

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



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.

Aus diesem Grund werden sämtliche Etappenläufer und Nordic-Walker 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 stetig vermehrt.

### Ultra-Läufer

65 km werden in 6 Etappen gelaufen. Dabei spiegeln 1800 Höhenmeter das anspruchsvolle Streckenprofil wider.

Gute Ausdauer ist Voraussetzung

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

### Etappenläufer

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.

## Freitag 9.12.2011

Ultra-Läufer

Etappen-Läufer

Nordic-Walker

„Carboloading“

Übernachtungsmöglichkeit in der Turnhalle

(TULLAHALLE, Tullastrasse 18, 77815 Bühl-Vimbuch)

## Samstag 10.12.2011

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	Offenburg (Bahnhof)	U		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
VP1	Durbach (Schloß Staufenberg)		U	
VP2	Tiergarten (Fatimakapelle)		E	
VP3	Sasbachwalden (Am Werth/Am Hohacker, Nähe Klinik Dr. Wagner)	U	E	
VP4	Burg Windeck (Parkplatz)	U	E	
VP5	Neuweier (Kirche)	NW	U	
Ziel	Weihnachtsmarkt Baden-Baden		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 in der Tullahalle

Übernachtungsmöglichkeit (Massenlager)

## Sonntag 11.12.2011

Ultra-Läufer

Etappen-Läufer

Nordic-Walker

gemeinsames Frühstück

willkommen - willkommen - willkommen - willkommen - willkommen

## Ultraläufer - Etappenläufer - Nordic-Walker

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

beschreibt das Motto und gibt dieser, von **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“

Der Reinerlös sowie sämtliche Spenden werden zur Unterstützung der Sozialpartner des Eisweinlauf verwendet

Lebenshilfe der Region Baden-Baden/Bühl/Achern e.V

(www.lebenshilfe-buehl.de)

aktion benni & co e.V.

(www.benniundco.de)



Leitgedanken unserer Lebenshilfe:

1. Wir sind ein aktiver Selbsthilfeverein von und für Menschen mit Behinderungen, deren Familien, Fachleuten, Freunden und Förderern.

2. Wir setzen uns dafür ein, dass Menschen mit Behinderungen, gleich welcher Art und Schwere, das volle Recht auf Leben zugestanden wird. Ihre Menschenwürde darf nicht angetastet werden.

3. Wir wissen, MmB haben die gleichen Bedürfnisse und Rechte wie alle anderen. Wir begegnen uns auf gleicher Augenhöhe und setzen uns dafür ein, dass MmB selbstbestimmt mitten unter uns leben.

4. Wir verwirklichen durch unsere Angebote und Einrichtungen größtmögliche Teilhabe, Förderung und Integration von MmB in allen Alter- und Lebensbereichen. Wir stärken die Familien von MmB durch Beratung, Begleitung und Entlastung.

5. Wir vertreten überzeugt die Interessen von MmB und deren Familien und setzen uns für die Stärkung ihrer Position innerhalb der Gesellschaft ein.

Die Organisation „aktion benni & co e.V.“ hat sich zur Aufgabe gemacht, die Forschung auf dem Gebiet der immer noch unheilbaren Krankheit „Duchenne Muskeldystrophie“ (DMD) zu fördern. Sie ist im Kern ein Verein von Eltern mit Duchenne-Jungen, arbeitet unermüdlich daran, Spenden für seriöse Wissenschaftler heranzuschaffen und durch ihre Öffentlichkeitsarbeit auf das Krankheitsbild aufmerksam zu machen

Was ist DMD - „Duchenne Muskeldystrophie“?

Sie ist vor allem eins: unheilbar, derzeit noch. Von 3.500 neugeborenen Jungs hat einer diese genetische Krankheit. Er entwickelt sich normal, zunächst. Doch bald merken die Eltern, dass ihr Sohn nicht so schnell laufen, nicht so gut klettern kann wie seine Altersgenossen. Der Junge wirkt tollpatschig, gilt womöglich als faul. Erst die Diagnose schafft Klarheit: Rollstuhl mit acht bis zehn Jahren, maschinelle Beatmung als Teenager, ein früher Tod. Duchenne ist fortschreitend. Die 2.500 betroffenen Kinder in Deutschland (weltweit eine halbe Million) haben nicht viel Zeit. Die Forschung ist ihre einzige Hoffnung. Sie ist auf einem guten Weg. Aber sie braucht Geld. Spendengeld.