

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 Laufsportler eine Spendeausweisung ausstellen, die  
als Spendenbescheinigung für die Steuererklärung  
zugewertet werden kann. Bitte geben Sie bei Ihrer  
Spendenübergabe Ihre vollständige  
postleitzahl-adresse auf dem Überweisungsträger an!

**Hier  
erfahren  
Sie mehr**

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

Viele kleine Leute,  
die viele kleine Schritte tun,  
können das Gesicht der Welt verändern.  
(afrik. Sprichwort)



**gemeinsam laufen  
gemeinsam helfen  
gemeinsam ankommen**

**laufendhelfen.de**

willkommen - willkommen - willkommen - willkommen - willkommen

**Ultraläufer - Etappenläufer - Nordic-Walker**

## **gemeinsam laufen gemeinsam helfen gemeinsam ankommen**

..... 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.

willkommen - willkommen - willkommen - willkommen - willkommen

**Ultraläufer - Etappenläufer - Nordic-Walker**

## **Die Laufveranstaltungen der anderen Art**



**laufendhelfen.de**

# **Unsere Termine**

**gemeinsam laufen**

**gemeinsam helfen**

**gemeinsam ankommen**

**www.laufendhelfen.de**

willkommen - willkommen - willkommen - willkommen - willkommen

## Ultraläufer - Etappenläufer - Nordic-Walker

### 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.



rheinsteig erlebnislauf

### Rheinsteig-Erlebnislauf

(Bonn – Wiesbaden ca. 320 km)  
(18. - 25. März 2016)

[www.rheinsteig-erlebnislauf.de](http://www.rheinsteig-erlebnislauf.de)

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-Erlebnislauf mit dem Motto „Laufen, Genießen, Helfen“



course d'alsace

### Course d'Alsace

(Wissembourg – Rastatt ca. 50 km)  
(8. Mai 2016)

[www.course\\_d\\_alsace.de](http://www.course_d_alsace.de)



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 allzu 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 -**

willkommen - willkommen - willkommen - willkommen - willkommen

## Ultraläufer - Etappenläufer - Nordic-Walker



### Nachtlauf

(Baiersbronn – Baden-Baden ca. 63 km)  
(15. Juli 2016)

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

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 Erlebnislauf mit sozialem Hintergrund der uns Einblick in das Dunkel der Behinderung eröffnet.



### Freundschaftslauf Renchen-Ulm – Rheinau-Linx

(Renchen-Ulm – Rheinau-Linx ca. 25 km)  
(25. September 2016)

[www.helfen-schritt-fuer-schritt.de](http://www.helfen-schritt-fuer-schritt.de)



WeberHaus, die Familienbrauerei Bauhöfer und **laufendhelfen.de** organisieren diesen Spendenlauf in partnerschaftlicher Zusammenarbeit. Firmengeschichtlich besteht zwischen den beiden Orten eine innige Beziehung und so soll künftig diese Strecke für den guten Zweck laufend zurückgelegt werden.

### „Helfen Schritt für Schritt“ ist das Motto dieses Gruppenlaufes mit jährlich wechselndem Startort und ganz besonderen Höhepunkten.



### Michelbacher Vollmondlauf

(Rund um Gaggenau-Michelbach)  
(20. Juli 2016)

[www.michelbacher-vollmondlauf.de](http://www.michelbacher-vollmondlauf.de)



Der Michelbacher-Vollmondlauf ist Treffpunkt von Freunden der Bewegung - egal ob „Eliteläufer“, „Walker“ oder „Laufanfänger“ - Allen, die sich bewegen möchten, wird diese Veranstaltung, die auch eine soziale Komponente hat, gerecht.

willkommen - willkommen - willkommen - willkommen - willkommen

## Ultraläufer - Etappenläufer - Nordic-Walker



panoramalauf baden-baden

### Baden-Badener Panoramalauf

(ca. 60 km Rund um die Kurstadt)  
(3. Oktober jeden Jahres)

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



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

### Eisweinlauf

(Offenburg – Baden-Baden ca. 65 km)  
(12. Dez. 2015/ 10. Dez. 2016)

3. Adventsamstag d. Jahres

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



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



durbach strassburg

### Freundschaftslauf

### Durbach - Straßburg

(Durbach – Straßburg ca. 30 km)  
(20. Dez. 2015 / 18. Dez. 2016)

4. Adventsonntag d. Jahres

[www.durbach-strassburg.de](http://www.durbach-strassburg.de)

Diese traditionsreiche Veranstaltung in der Vorweihnachtszeit folgt dem Motto „laufend verbinden“. Damit ist nicht nur die grenzüberschreitende Verbindung des Start- und Zielortes zu verstehen, sondern auch die Solidarität der Teilnehmer, die alljährlich in laufender Wiederholung eine Brücke zu behinderten Mitmenschen schlagen.

### Achtung Nordic-Walker

Die folgenden Veranstaltungen sind in besonderem Maße auch für Freunde des Nordic-Walking zur Teilnahme geeignet.



**Course d'Alsace  
Michelbacher-Vollmondlauf  
Baden-Badener Panoramalauf  
Eisweinlauf**