

17.05. – 06.06.2009



Steig-Spendenlauf



Der Steigspendenlauf

Wir sind in der glücklichen Lage, körperlich gesund zu sein, wir können uns ohne Schmerzen und Einschränkungen bewegen und dabei Freude empfinden und gleichzeitig wissen wir, dass es viele Menschen gibt, denen dies nicht möglich ist.

Wir wollen unsere gesunden Muskeln für kranke Muskeln einsetzen und einen Spendenlauf der besonderen Art bestreiten: 1000km über Deutschlands schönste und bekannteste Steig-Wanderwege.

Wir, Angela Gräber und Meinrad Weber sind Geschwister mit einer gemeinsamen Leidenschaft: genussvolles und naturnahes Laufen langer Distanzen und das möglichst für einen guten Zweck.

Im Mittelpunkt dieses Laufes steht der soziale Gedanke, nicht mehr „nur“ durch traumhaft schöne Gegenden zu laufen, sondern dabei auch zu helfen, also „laufend helfen“.

Wir sind auf Ihre Unterstützung angewiesen – helfen Sie mit!

So wie wir mit unserer Idee helfen wollen, so sind auch wir in diesen sicherlich auch anstrengenden Tagen und Wochen auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Wir würden uns freuen, wenn Sie

- uns eine oder mehrere Etappen laufend begleiten
- uns unterwegs eine Unterkunft vermitteln oder uns bei Ihnen aufnehmen
- eine Spende für **Laufendhelfen.de** machen und damit unsere Idee mittragen
- uns auf einer Etappe besuchen und/oder uns bei der Logistik helfen
- Ihren Freunden und Bekannten davon erzählen
- weitere gute Ideen haben

Die Planung

Auf folgenden bekannten Steigwanderwegen werden wir insgesamt über 1.000km zurücklegen:

- **Goldsteig 660km**
- **Rennsteig 168km**
- **Uplandsteig 64km**
- **Rothaarsteig 154km**

Die Tagesetappen liegen zwischen 45 und 70km in moderatem (Ultra-) Lauftempo und sind je nach Region auch mit einigen Höhenmetern versehen.

Neben der läuferischen Herausforderung werden wir uns unterwegs weitgehend selbst versorgen, d.h. wir verzichten bewusst auf organisierte Begleitfahrzeuge, hoffen und bauen aber auch hier wie bei der Organisation der Übernachtungsmöglichkeiten auf Unterstützung, die spontan oder auch im Voraus erfolgen kann.

Was ist Laufendhelfen.de?

laufendhelfen.de ist eine private Initiative, die sich zum Ziel gesetzt hat, mit laufsportlichen Leistungen anerkannte Hilfsorganisationen finanziell zu unterstützen.

Die Initiatoren stellen dabei ihren Einsatz während Ultra- und Abenteuer-Laufveranstaltungen unter ein Motto und wollen auf diesem Wege Sponsoren für das jeweilige Hilfsprojekt gewinnen.

Die Spenden dieses Steig-Spendenlaufes an „laufendhelfen.de e.V.“ dienen ohne Abzüge der Unterstützung von „aktion benni & co e.V.“, einem Verein zur Förderung der Duchenne Muskeldystrophie - Forschung und kommen damit muskelkranken Kindern zu Gute, die an dieser derzeit noch unheilbaren Krankheit leiden.

Sie sind neugierig geworden,wollen mehr erfahren, mitlaufen, uns unterstützen? Nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

Angela Gräßer

Nonnenwaldstr. 30
72108 Rottenburg
07478-261817
0160-97529110
angela.graesser@t-online.de

Meinrad Weber

Mauritiusstr. 27
77871 Renchen-Ulm
07843-7525
m.weber1@gmx.de

Bilder unserer letzten Läufe und Veranstaltungen finden Sie unter:

<http://picasaweb.google.de/ultralaufen>
<http://picasaweb.google.de/Laufendunterwegs>

Informationen zu Laufendhelfen.de finden Sie im Internet unter:
www.laufendhelfen.de

Spendenkonto:

Laufendhelfen de. e.V.
Volksbank Baden-Baden/Rastatt
BLZ: 662 90 000
Kto. Nr. 569 014 00
Verwendungszweck: „Steigspendenlauf“