

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 erstes einen Spendenantrag mit 25 Euro automatisch eine
Zusammenfassung des Spendenlaufs zur Verfügung stellen. Einmal
zu kommen ist für uns ein Gewinn. Sie geben Ihre vollständige
persönliche Karte auf dem Überweisungsfeld mit an!

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

**Hier
erfahren
Sie mehr**

**Technisches
Hilfswerk**



Ortsverband Rastatt

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 Lei-
stungen 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 Kilome-
ter 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 wer-
den:

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

Ausdauer beim Helfen

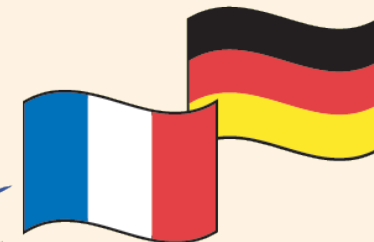
Nicht nur der persönliche Einsatz während Ultra- und Abenteuer-Lauf-
veranstaltungen sondern auch die Durchführung eigener Laufveran-
staltungen stehen unter diesem helfenden Motto, um auf diesem Wege
Sponsoren für das jeweilige, vor dem Event festgelegte, Hilfsprojekt zu
gewinnen. Sämtliche Spenden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

12. Course d'Alsace

Sonntag **7. Mai 2017**



**Peter Weber
Gedächtnislauf**



course d'alsace

www.laufendhelfen.de

www.course-d-alsace.de

willkommen - willkommen - willkommen - willkommen - willkommen
Ultraläufer - Etappenläufer - Nordic-Walker



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 -**

Ultra-Läufer

50 km Gruppenlauf, moderates Tempo, flache Strecke und landschaftliche Höhepunkte bieten ideale Bedingungen für „Ersttäter“, die Schallmauer des Marathon zu durchbrechen

Etappenläufer

Zwischen Start und Ziel bieten sich Etappenläufern zahlreiche Möglichkeiten die Ultraaufgruppe zu begleiten.

Ruft uns einfach an, um einen Treffpunkt zu verabreden

Nordic-Walker

25 km stehen auch zum Nordic-Walking zur Verfügung

Wissembourg - Linge de la Lauter - Scheibenhard - Lauterbourg

willkommen - willkommen - willkommen - willkommen - willkommen
Ultraläufer - Etappenläufer - Nordic-Walker

Genuss- und Erlebnislauf

Laufen in der Gruppe ohne Wettkampfstress. Dabei erleben wir neben der Schönheit der Natur auch die Möglichkeit der Kommunikation während des Laufens.

Spendenlauf

Die Veranstaltung hat einen sozialen Hintergrund. Das Startgeld wird ohne Abzug an die Sozialpartner der Veranstaltung, weitergeleitet.

Lauftempo

moderates Tempo (7 – 8 km/h) und regelmäßige, kurze Gehpausen
Eine Marathonzeit von ca. 4:15 h ist Garant dafür, das ca. 50 km entfernte Ziel mit lachender Miene zu erreichen.

Startgeld

Das Startgeld beträgt
(25,- € Ultraläufer, 10,- € Nordic-Walker und Etappenläufer)

Anmeldung

Online
www.course-d-alsace.de
Wir bitten um sofortige Banküberweisung des Startgeldes nach Anmeldung. Sie sichern sich damit verbindlich Ihren Startplatz und vereinfachen uns die Organisation der Veranstaltung - vielen DANK

Start

10:00 Uhr Wissembourg
(Place de la Republic)
für Läufer und Nordic-Walker

Ziel

ca. 17:00 Uhr Rastatt
THW, Niederwaldstrasse 11, 76437 Rastatt

Wissembourg – Linge de la Lauter – Scheibenhard – Neewiller – Mothern – Munchhausen – Paminaweg – Rheinfähre Plittersdorf – Rastatt

Die Strecke

alternativ bei Hochwasser oder Ausfall der Rheinfähre

Wissembourg – Linge de la Lauter – Scheibenhard – Neewiller – Mothern – Munchhausen – Paminaweg – Rheinbrücke Wintersdorf – Rastatt

Verpflegung

Keine Verpflegungsstellen an der Strecke.
Jeder Teilnehmer führt sein Essen, Trinken (min. 1, 5 l) in seinem Lauftrucksack mit.

Gepäcktransport

Eine kleine Sporttasche wird zum Ziel transportiert.
(Abgabeschluss 9:50 Uhr)

Duschen

... können nach dem Zieleinlauf beim THW OG Rastatt genutzt werden.

nach dem Lauf

... lädt das THW OG Rastatt zum Auffüllen der Energiereserven ein

weitere Fragen

... werden gerne und schnell telefonisch oder per eMail beantwortet.

Course d'Alsace von A - Z

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



www.course-d-alsace.de

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“

Grenzüberschreitende Hilfe

Der Course d'Alsace will mit seiner grenzüberschreitenden Hilfe die Arbeit seines Sozialpartners durch Öffentlichkeitsarbeit und Spendengelder unterstützen.

„Franck - un rayon de soleil“ (www.franck-unrayondesoleil.fr)

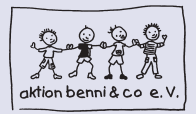


Der Verein „Franck – un rayon de soleil“ hat sich zur Aufgabe gemacht, Krebserkrankungen bei Kindern zu bekämpfen.

Franck Andlauer, ein sportlich sehr aktiver und talentierter Nachwuchs-Läufer aus Wingen sur Moder (Elsaß) starb im Dezember 2009 im Alter von 14 Jahren an einer Gliomatose (Hirntumor). Seine Freude am Leben, seine Kraft und Hoffnung lebt weiter im Verein „Franck – un rayon de soleil“, den seine Eltern und Freunde nach seinem Tod gründeten.

Auf verschiedenste Weise will der Verein auf diese sehr seltene Erkrankung aufmerksam machen. Öffentlichkeitsarbeit (Presse, Internet, Flyer, sportliche Veranstaltungen...) ist dabei genauso wichtig wie die Organisation von krankheitsbezogenen Vorträgen. Spezialisierte Ärzte, Professoren und Forscher auf dem Gebiet der Kinderkrebskrankung geben betroffenen Familien Hilfe und mentale Unterstützung durch ihre Referate. Wenn nötig, soll auch finanzielle Hilfe dazu beitragen dem erkrankten Kind die optimale Lebensqualität zu erhalten. Daneben unterstützt der Verein die Kinderkrebsforschung am Pariser Institut Curie (www.curie.fr) mit Spendengeldern. Professor Francois Doz, Arzt für Kinderheilkunde und zuständig für Forschungsaufgaben, Diagnostik und Behandlung der Krebserkrankung an diesem Institut, ist Ehrenmitglied des Vereins „Franck – un rayon de soleil“

aktion benni & co e.V. (www.benniundco.de)



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 unermüdet 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.