



## Benefizlauf 2014

### Die Idee

„Laufend Gutes tun“. Das Motto unseres Benefizlauf richtet sich an die Bürgerinnen und Bürger, an Betriebe, Vereine und Einrichtungen mitzumachen. Für alle haben wir ein Angebot:

#### Für Einzelstarter: Teilnahme am Jedermannslauf aus Freude an der Bewegung

Ganz ohne Zeitnahme und Leistungsdruck, stehen nicht sportliche Höchstleistungen, sondern die Freude am Laufen und Walken für die gute Sache im Vordergrund.

#### Für Gruppen: Laufen im Team

Mannschaften von Vereinen, Einrichtungen, Firmen, laufen zusammen, eine Betriebssportgruppe läuft im Rahmen eines Gesundheitsprogramms, auch hier ohne Zeitnahme und Leistungsdruck.

#### Für vorangemeldete Sportgruppen: Laufen als Leistungstest

Wenn gewünscht, können auch Leistungsrunden für einzelne Sportgruppen zu bestimmten Laufzeiten umgesetzt werden. Hier bitten wir lediglich um eine Voranmeldung per E-Mail bis 21.05.2014.

Jeder Läufer unseres Spendenlaufs, ob Einzel- oder Gruppenstarter, sucht sich einen Laufpaten als "Sponsor", der ihm einen festen Betrag pro Runde zusagt. Wer keinen Sponsor findet, kann sich auch als Läufer und als sein "eigener Sponsor" anmelden.

Also liebe Obersulmer und Freunde aus Nah und Fern: Lauft mit oder bringt eine große Idee als Unterstützer ins Laufen!

Fragt in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis, in der Schule und in den Geschäften, in den Läden, wer Sponsor oder selbst Läufer sein möchte.

Freiwillige Spende: Es besteht keine Pflicht, ein Startgeld zu zahlen, es gibt keine verpflichtende Rundenpauschale. Orientiert an vergleichbare Läufe empfehlen wir für die Laufpaten: Startgeld von ca. € 5,- bis 10 €, Rundenspende von € 1-5 € pro Runde

### Der Ablauf

Ihr meldet Euch und Euren Laufpaten vor dem Start als Läufer oder Laufgruppe an. Die ca. 1.000 m lange Runde startet und endet an der Hofwiesenhalle. Solange Ihr Power habt, lauft Ihr einfach Runde für Runde weiter. Sollten Euch die Kräfte irgendwann doch einmal ausgehen, lauft Ihr an der Hofwiesenhalle auf die Zielgerade, lasst Euch von den Fans noch einmal für Eure tolle Laufleistung bejubeln und gebt dort Eure Gummibänder wieder ab.

Und jetzt kommt der Clou:

Einmal ausgeruht und neue Kräfte gesammelt, könnt Ihr später noch einmal zeigen, was in Euch steckt! Während des gesamten Laufes könnt Ihr jederzeit wieder einsteigen. Ihr habt also insgesamt etwa 4 Stunden Zeit, Euch immer wieder selbst zu übertrumpfen. Nach dem Lauf könnt Ihr Euch an unserem Kassenstand Eure Teilnahme-Urkunde abholen und Euer Laufpate kann an der Kasse den erlaufenen Betrag bezahlen oder den Überweisungsschein ausfüllen.

## Die Strecke

Start und Ziel ist die Hofwiesenhalle. Von dort aus geht es über den Bahnhoffußweg, über den Fuß- und Radweg im Wiesental, die Fußgängerbrücke über die Sulm, an den Tennisplätzen entlang und über die Sulmstraße wieder zur Hofwiesenhalle:



## Nach dem Lauf

Wenn Ihr eure Runden gedreht habt, heißt es: **Spaß haben – Genießen und Entspannen:** Das interessante Rahmenprogramm mit Musikbeiträgen, Interviews und einigen Überraschungen sowie die abwechslungsreiche Verpflegung bietet für jeden etwas. Hier kann man sich bei guten Gesprächen in einer schönen Umgebung gut gehen lassen.

## Präsentation von Firmen und Einrichtungen

Wir freuen uns wenn sich möglichst viele Betriebe beteiligen, wenn Firmen Runden von Mitarbeitern spenden, ihnen Verzehrgutscheine geben.

Wer will, kann auch Präsenz zeigen:

Wir haben nichts dagegen, wenn sich eine Firma oder Einrichtung im Rahmen des Benefizlaufs präsentiert, z.B. ein Banner oder Display aufstellt oder eine Aktion macht.

Wir stellen dafür keine Rechnung, bitten lediglich um eine angemessene Spende.

## Häufig gestellte Fragen

1. Wo und wie kann ich mich anmelden?
2. Wie kann ich mein Laufteam anmelden?
3. Ich habe noch keinen Sponsor, kann ich mich trotzdem anmelden?
4. Ich möchte ein Team anmelden, weiß aber nicht, wer alles mitläuft, was nun?
5. Ist die Startzeit für mich oder mein Team frei wählbar?
6. Wie erfolgt die Zählung der Runden?

### ANTWORTEN

#### **1. Wo und wie kann ich mich anmelden?**

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Ihr könnt Euch am Tag des Laufes beim Startpunkt als Läufer oder Laufgruppe anmelden. Am Lauftag sollte der Start spätestens bis 19:00 Uhr erfolgen, da wir um 20:00 Uhr das offizielle Ende der Laufveranstaltung vorgesehen haben.

#### **2. Wie kann ich mein Laufteam anmelden?**

Eine Voranmeldung von Gruppen ab 10 Personen ist erwünscht (per E-Mail an: [info@buergerstiftung-obersulm.de](mailto:info@buergerstiftung-obersulm.de))

#### **3. Ich habe noch keinen Sponsor, kann ich mich trotzdem anmelden?**

Na logo! Wir freuen uns über jeden Läufer, ob mit Sponsor oder bisher ohne. Notfalls könnt Ihr Euch selbstverständlich auch selbst als Läufer und gleichzeitig als Euer eigener Sponsor anmelden. Die Idee unseres Laufes ist freilich, dass sich jeder Läufer auch einen Sponsor sucht, der für ihn die Patenschaft übernimmt.

#### **4. Ich möchte ein Team anmelden, weiß aber noch nicht, wer alles mitläuft, was nun?**

Gar kein Problem! Für eine Laufgruppen-Anmeldung benötigen wir lediglich die voraussichtliche Teilnehmerzahl.

#### **5. Ist die Startzeit für mich oder mein Team frei wählbar?**

Natürlich, kommt einfach am Lauftag zur Hofwiesenhalle und los geht's!

Unser Lauf findet von 16 bis 20 Uhr statt, Ihr könnt jederzeit einsteigen.

Und es geht noch weiter:

Ihr könnt sogar jederzeit wieder einsteigen! Wenn Eure Kräfte Euch verlassen haben, Ihr Euch aber nach einer Verschnaufpause wieder erholt haben solltet, könnt Ihr wieder in den Lauf einsteigen und könnt noch einmal beweisen, was alles in Euch steckt.

#### **6. Wie erfolgt die Zählung der Runden?**

Ganz einfach: Dafür haben wir eine einfache und gute Lösung für Euch!

Es ist keine Zeit vorgegeben, in der eine Runde gelaufen werden muss, Ihr könnt also rennen, laufen, gehen, bei Euren Fans 'ne Pause einlegen, was Ihr wollt! Bei unserem Lauf ist nicht entscheidend, wie schnell Ihr eine Runde schafft, sondern ganz einfach, wie viele Runden Ihr insgesamt macht. Alle von Euch gelaufenen Runden innerhalb der 4 Stunden des Benefizlaufes werden Euch gleichwertig angerechnet. Auch wenn Ihr mal eine Pause einlegen solltet, uns geht es um die gesamt gelaufenen Runden von 16 bis 20 Uhr.