

gesunde Muskeln



laufendhelfen.de

Wir unterstützen



aktion benni & co e.V.
bei der Förderung der Muskelschwund-Duchenne-Forschung

.... für kranke Muskeln

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 Restadt eG
BLZ 262 900 00
Konto 189 014 00
BIC/SWIFT: VBRAD66K
IBAN: DE50662990000036901400

Stichwort:
Spende + Ihr Name

Übrigens: wir wissen, Spenden sind mit Kontogutschrift übertragbar!

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

„Rheinsteig“ ist eine eingetragene Marke der Romantischer Rhein Tourismus GmbH - www.rheinsteig.de

| | | |
|----------------------------------|--|---------------------------------|
| Gesamtstrecke | 8 x Übernachtung / Halbpension Starterpaket T-Shirt zum Lauf Startgebühr (0,50 € / km) ... | 650,- € |
| Teilstrecken (mit Übernachtung) | Übernachtung / Halbpension Starterpaket T-Shirt zum Lauf Startgebühr (0,50 € / km) ... | Preis bitte erfragen |
| Teilstrecken (ohne Übernachtung) | (bitte genauen Lageplan der Versorgungstellen auf unserer Homepage unter „Zeit- und Streckenplan“ beachten) | 0,50 € / km |
| Das T-Shirt zum Lauf | 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 Lauffreunde tragt. Damit unterstützt Ihr nicht nur die Idee des „laufenden Helfens“ sondern auch die Belange behinderter Mitmenschen. Wir sagen herzlich Danke und wünschen vieleeele schöne Laufkilometer in dieser Kleidung. | 25,- € (inkl. Versandgebühr) |



| | | |
|--|-----------------------------|--------------------------------|
| Etappe 1 Fr 07.04. / Start 8:30 Uhr | Bonn → Unkel | ca. 54 km +1830 m / -1965 m |
| Etappe 2 Sa 08.04. / Start 8:30 Uhr | Unkel → Neuwied-Feldkirchen | ca. 49 km +1794 m / -1739 m |
| Etappe 3 So 09.04. / Start 8:30 Uhr | Neuwied-Feldkirchen → Urbar | ca. 52 km +1572 m / -1799 m |
| Etappe 4 Mo 10.04. / Start 8:30 Uhr | Urbar → Filzen | ca. 45 km +1623 m / -1601 m |
| Etappe 5 Di 11.04. / Start 8:30 Uhr | Filzen → Loreley | ca. 37 km +1415 m / -1237 m |
| Etappe 6 Mi 12.04. / Start 8:30 Uhr | Loreley → Assmannshausen | ca. 48 km +1418 m / -1592 m |
| Etappe 7 Do 3.04. / Start 8:30 Uhr | Assmannshausen → Kiedrich | ca. 35 km +1098 m / -1029 m |
| Etappe 8 Fr 14.04. / Start 8:30 Uhr | Kiedrich → Wiesbaden | ca. 35 km +760 m / -752 m |

Rheinsteig-Erlebnislauflauf von A - Z

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

www.rheinsteig-erlebnislauflauf.de

willkommen - willkommen - willkommen - willkommen - willkommen

Ultraläufer - Etappenläufer - Nordic-Walker

12. Rheinsteig-Erlebnislauflauf

7. - 14. April 2017



rheinsteig erlebnislauflauf

www.laufendhelfen.de



Der Rheinsteig ist der unbequemste Wanderweg, um von Bonn nach Wiesbaden zu gelangen.

Aber auch der schönste.

Zitat: „Die Zeit“ vom 8.9.2005

www.rheinsteig-erlebnislauflauf.de

Spaß am Laufen in neuen Dimensionen durch Laufveranstaltungen der anderen Art

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 Welterbe Oberes Mittelrheintal mit seinen vielen Burgen und der weltweit bekannten Loreley bis hin zum Rheingau immer wieder herrliche Ausblicke bietet.



Die Idee, der Beschilderung dieses Weges im Laufschrift zu folgen, war schnell geboren. Was zunächst als „laufender Familienurlaub“ geplant war, wurde unter dem Einfluss unserer privaten Initiative **laufendhelfen.de** zu einem „Gruppenlauf mit Familienanschluss“ entwickelt.

Gerne bieten wir interessierten Mitläufern die Gelegenheit, dieses besondere Lauferlebnis mit uns zu teilen.

Wer sich für die Teilnahme entscheidet, entscheidet sich auch für „schrittweise Hilfe“ im Sinne von **laufendhelfen.de**.

Dem Motto „gesunde Muskeln für kranke Muskeln“ folgend, werden wir jedem Kilometer durch eine Spende einen tieferen Sinn geben.

Wir, die wir neben der Idee zu diesem gemeinsamen Erlebnis auch die notwendigen organisatorischen Dinge beisteuern, tun dies gerne und ohne unseren Aufwand in Rechnung zu stellen. Dafür erlauben wir uns den Wunsch nach einer harmonischen Gruppe und zahlreicher Unterstützung unserer helfenden Absicht.

Wir freuen uns auf einen erfolgreichen Rheinsteig-Erlebnislauf



Brigitte und R(ud)olf Mahlburg

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

Gemeinsam starten, gemeinsam helfen, gemeinsam ankommen

beschreibt das Motto und gibt den von **laufendhelfen.de** organisierten Veranstaltungen eine unverwechselbare Note. Das Laufen in der Gruppe bei moderatem Tempo mit der Möglichkeit der Unterhaltung während des Laufens ohne Wettkampfstress gehört zu den Eigenschaften, die groß geschrieben werden.

Sportliche Vielfalt und soziales Engagement
- dass bietet der Rheinsteig-Erlebnislauf -

- Jeder Schritt, jeder Kilometer zählt -

Das Startgeld (Spende)
von 0,50 €/ km bringt „laufende Hilfe“.

Moderates Tempo, gepaart mit der Kraft einer geselligen Laufgruppe,
sind das Geheimnis des Rheinsteig-Erlebnislauf

All jenen, die schon immer die Vision von einem Lauferlebnis jenseits
bekannter Streckenlängen verfolgen, bieten wir einen sanften
Einstieg zum Überspringen dieser Hürde.

„Ohne es zu bemerken“ finden 10 km- Läufer Zugang zur Halb-Marathon-Distanz,
die magische Grenze der Marathonlänge verliert ihren Schrecken und
scheinbar gleitend ergibt sich der Übergang in den Bereich der Mehrtagesläufe.

Begleite uns und lasse Dich überzeugen von unserem
Konzept der „laufenden Hilfe“.

Die Familie der Lauffreunde trifft sich zwischen Bonn und Wiesbaden.

Wer kann mitmachen??

Wanderer und Läufer sind willkommen.

Wir freuen uns über jeden Teilnehmer, egal, ob auf kurzer Distanz,
einer gesamten Tagesetappe oder gar für mehrere Tage.

Jeder Teilnehmer wählt den Einstiegspunkt und die Streckenlänge für seine
Begleitung unserer Laufgruppe nach seinen persönlichen Möglichkeiten.

Muss ich mich als Etappenläufer ohne Übernachtungswunsch anmelden??

| JA und NEIN | |
|---|--|
| <p>JA: die sicherste Variante uns nicht zu verfehlen.</p> <p>Ganz nebenbei - Du kannst im Rahmen Deiner Voranmeldung auch das Funktions-Shirt zum Lauf erwerben</p> | <p>NEIN: wir freuen uns über jeden unangemeldeten Teilnehmer der morgens zum Start kommt oder während des Tages auf der Strecke zu uns stößt, um uns zu begleiten.</p> |

unser Sozialpartner

Der Reinerlös sowie sämtliche Spenden werden zur Unterstützung
der Sozialpartner des Rheinsteig-Erlebnislauf verwendet

Darüber hinaus wollen wir auch durch Öffentlichkeitsarbeit helfen,
auf die seltene Erkrankung „Duchenne Muskeldystrophie“
aufmerksam zu machen .

Wir freuen uns daher sehr über die Unterstützung
von Sponsoren und der Medien .

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 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.



„Ausdauer beim Helfen“

www.laufendhelfen.de