



**RUN for HOPE.de**  
Einfach laufend helfen!



## RUN for HOPE

### Einfach laufend helfen – die Feierabend-Challenge

*by Laufcoaches.com*

„Frage nicht, was der Staat für Dich tun kann, sondern was Du für den Staat tun kannst“, sagte John F. Kennedy. In diesem Sinn hat jeder von uns die wunderbare Möglichkeit etwas zu einem guten Zweck zugunsten von Special Olympics Bayern beizutragen.

**Die Idee:** Es gibt viele Möglichkeiten seinen Feierabend zu gestalten: Freunde treffen, eine Runde laufen gehen, ein Bier trinken... oder einfach alles zusammen machen und dabei ein bisschen etwas Gutes tun.

**Der Zweck:** „Gemeinsam stark!“ Unter diesem Motto läuft die Arbeit von Special Olympics Deutschland in Bayern e.V. für Menschen mit geistigem Handicap. Ein Ziel für das es lohnt, dass wir an den Start gehen.

**Die Motivation:** Sport verbindet Menschen, schafft Emotionen und gemeinsame Erlebnisse. Dafür braucht es für die Elementar-Sportart Laufen nicht einmal ein Paar Lafschuhe. Es war noch nie so leicht laufend zu helfen.

**Der Spirit:** Sportler gelten in ihrem Umfeld als Vorbilder, oftmals sogar als kleine Helden. Sie gehen mit gutem Beispiel voran und man möchte so sein wie sie. Bei der Feierabend-Challenge RUN for HOPE kann jeder zum Helden werden.

**Der Tag:** Die Wochenenden sind meistens schon verplant, von etablierten Events besetzt oder gehören der Familie. Deshalb werden Feierabend-Helden konkurrenzlos am ersten Donnerstagabend nach den Sommerferien geboren.

**Der Abend:** After-Work, das heißt tagsüber Action im Job, dann raus aus dem Büro und Anzug, rein in die Freizeit und Lafschuhe und los geht's mit viel frischer Luft und dem Micro-Abenteuer. Wer erzählt davon nicht am nächsten Tag?

**Das Event:** Primär soll es ein gemütlicher Abend mit Gleichgesinnten sein, an dem jeder nach Lust und Laune in seinem Tempo so viele 2,6 km Runden um den Feringasee läuft, walkt, wandert oder aufgrund seines Handicaps rollt, wie er möchte.

Ich bin dabei: Der RUN for HOPE ist so konzipiert, dass er Profis und Freaks wie auch Freizeitläufer, Hobbysportler und Firmen anspricht. Das Wichtigste: Jeder soll gesund, frei von Leistungsdruck und mit einem Lächeln unterwegs sein und ins Ziel kommen.

Die Anmeldung: Bitte fülle sie vollständig und korrekt aus. Sie schließt am Tag zuvor um 24.00 Uhr. Danach ist nur noch eine Anmeldung vor Ort möglich. Eine Startnummer wird nur für Anmeldungen bis zum 1.9. in Auftrag gegeben und gedruckt.

Decathlon Shirt: Dein bei Deiner Anmeldung bis zum 1.9. bestelltes Funktionslaufshirt kannst Du am Donnerstagvormittag bis um 15 Uhr bei [Decathlon in Unterföhring](#) oder danach beim RUN for HOPE am Decathlon Stand abholen (es wird nicht zugeschickt).

Der Orgabeitrag: Ein Event dieser Größenordnung will gut organisiert sein. Dementsprechend fallen das ganze Jahr über viele Kosten an. Dazu kommen noch Genehmigungen, Startnummern und Getränke. All dies deckt der Organisationsbeitrag ab.

Deine Spende: Jeder Euro zählt und zusammen geht's leichter. Bringe deshalb auch Deine Freude und Familie mit, dann macht's noch mehr Spaß. Das Sparschein bei der Registrierung vor Ort freut sich auf Euch. Auch eine Überweisung ist möglich an:

Special Olympics Deutschland in Bayern e.V.

BAN: DE54 7015 0000 1003 9205 82

Verwendungszweck: RUN for HOPE 2024

Für Rückfragen und Spendenquittung bitte direkt [SOBY per Email](#) anschreiben. Noch einfacher: Trage bei Deiner Anmeldung gleich einen Spendenbetrag ein, zum Beispiel pro geplanter 2,6 km Runde einen, zwei oder drei Euro.

Mein Team: Wenn Ihr zusammen mit acht oder maximal 50 Leuten am Start seid, dann...

- nehmt der Einfachheit halber die Sammelanmeldung;
- schickt uns dazu Euer Logo für Eure individuellen Startnummern;
- bestellt Eure Teamshirts mit Logo bis zum 20.08. [direkt bei Decathlon](#) und
- schickt uns im Anschluss Euer Gruppenbild für Eure Urkunden.

So habt Ihr immer eine schöne Erinnerung an ein gemeinsames Erlebnis.

Die Location: Der Feringasee ist ein beliebtes Naherholungsziel im Münchener Norden in der Gemeinde Unterföhring. Er entstand zwischen 1974 und 1976 als Baggersee. Heute kommen an heißen Sommertagen bis zu 30.000 Besucher.

Die Anreise: Er ist bestens mit der S-Bahnlinie S8, Haltestelle Unterföhring und dann [2,4 km Fußweg](#) zu erreichen. Darüber hinaus gibt es ausreichend [Parkplätze](#), Toiletten, Freiflächen und mit dem [Feringas](#) eine Gastronomie.

Das Feringas: Hier treffen wir uns im Biergarten, hier befinden sich die Registrierung, Start und Ziel. 2019 haben Julia und David Gersztein mit ihrem Team den Betrieb übernommen, viel investiert und heißen uns jetzt willkommen.

Zum Umziehen: Bitte hierfür die Toiletten des Feringas nutzen. Persönliches kann dann im überdachten Teil des Biergartens deponiert werden. Dafür wird keine Haftung übernommen, also keine Wertgegenstände hinterlegen.

Der Ablauf: 17.00 Uhr Öffnen der Registrierung: Muss ich etwas zur Registrierung mitbringen?  
a) Nein, Du erhältst am Vortag eine Email mit Deiner Nummer.  
b) Ja, und zwar Sicherheitsnadeln für Deine Startnummer.  
Teamleader holen bitte für alle die Startnummern gesammelt ab.

17.50 Uhr Herzlich willkommen

18.00 Uhr Start Feierabend-Helden: Kann ich auch später starten?  
Ja, denn es ist wie gesagt kein Wettkampf mit starren Zeiten.  
Danach gemütlicher Ausklang im Biergarten

22.00 Uhr Ende

Das Wetter: Mit Ausnahme von Unwetter und Gewitter starten wir bei jedem Wetter; andernfalls verschiebt sich der Start im 15 Minuten Takt nach hinten. Sind wir einmal gestartet und es gewittert, bitte sofort den Lauf unter- bzw. ggf. final abbrechen.

Die Strecke: Sie führt vom Gasthof Feringasee über 2,6 km und auf ausschließlich festen, ebenen, barrierefreien Wegen mit summa summarum fünf Höhenmetern einmal um den See. Insofern bedarf es keiner Markierung.

Ohne Druck: Damit der Spaß nicht auf der Strecke bleibt, bleibt die Stoppuhr zu Hause. Dennoch bleibt der sportliche Ehrgeiz gewahrt, denn manche absolvieren innerhalb von vier Stunden einen Marathon bzw. und sogar einen Ultramarathon.

Die Wette: 1.000 Runden – eine magische Zahl und zugleich die Vision der Feierabend-Challenge. Für das große Ganze kommt es auf jeden einzelnen Beitrag an und es entsteht ein gemeinschaftliches, tragendes Ja-wir-schaffen-das-Gefühl.

Die Stimmung: Spot on. Gänsehautfeeling kann aufkommen, wenn 10.000 am Start stehen – oder wenn sich der Tag dem Ende neigt, man etwas erreicht hat und die Stirnlampen der Marathonis und Ultras in die Nacht hineinlaufen.

Die Stirnlampe: Es gibt keine Pflichtausrüstung; nichts destotrotz kann eine Stirnlampe nach Sonnenuntergang um 19.29 Uhr Sinn machen, denn auf den Wegen kann es die ein oder andere Unebenheit und damit Stolpergefahr geben.

Die Verpflegung: Wer Größeres vorhat, der überlässt nichts dem Zufall und greift auf die eigens mitgebrachte Verpflegung und die eigenen iso- bzw. hypotonischen Getränke zurück. Darüber hinaus bietet der Biergarten eine schöne Speisekarte an.

Kein Müll: Wir bewegen uns in der Natur in einem offiziellen Naherholungsgebiet mit der Genehmigung des Landratsamts München. Deshalb bitte für Müll nur du ausnahmslos die zur Verfügung stehenden Mülleimer nutzen.

- Achtung: Etwas passt nicht oder läuft nicht rund. In dem Fall und bezugnehmend auf das Zitat von Kennedy eingangs, packe selbst an und trage zur Lösung bei bzw. spreche uns gleich vor Ort an, denn es geht um einen schönen Feierabend
- Mein Präsent: Wenn Du fertig bist, trage bitte Deine Runden hinter Deiner Startnummer ein. Als Dankeschön für Dein Dabeisein erhältst Du dann Dein Teilnehmerpräsent und ein Getränk. Bitte bringe die (leere) Flasche wieder zurück.
- Das Soziale: Zum Sport gehört genauso das gemütliche Zusammensitzen danach und das Erlebte Revue passieren, es sich dabei schmecken lassen, zusammen voller Stolz auf das Erreichte anzustoßen und die anderen weiter anzufeuern.
- Meine Urkunde: Anhand Deiner Runden erstellen wir Deine persönliche Urkunde und schicken Dir einen Link zum Downloaden. Wenn Du Bilder gemacht hast, dann freuen wir uns auf sie (bitte via [WeTransfer](#) Link schicken) und teilen sie gerne mit allen anderen.
- Offene Fragen: Sollte Deine Frage hier nicht beantwortet sein, schreibe uns bitte gleich eine [Email](#), denn wenn einer eine Frage hat, dann haben sie in den meisten Fällen auch andere.
- Weitere Events: Diese findest Du auf [Laufcoaches.com](#). Wir starten mit Wandern und Laufen auf La Gomera in die Saison, laufen dann auf Mallorca, Korsika und im Trentino und wandern rund um die Königsschlösser in Füssen und den Starnberger See.

Herzlichen Dank, dass Du mit uns am Start bist!  
Michael & das Laufcoaches.com Team