



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 oder spazieren 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.](https://www.specialolympics.de/deutschland-in-bayern) 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 Laufschuhe. 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 in der ersten Schulwoche 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 Laufschuhe und los geht's mit viel frischer Luft und dem Micro-Abenteuer. Davon erzählt jeder gerne 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, wagt, 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.
- Mit Familie: Jeder ist herzlich willkommen sowohl zum Anfeuern als auch Mitlaufen. Bitte darauf achten, dass vor allem beim Nachwuchs der Spaß im Vordergrund steht und der Ehrgeiz eventuell auch gebremst werden muss.
- Die Anmeldung: Bitte fülle sie vollständig und korrekt aus. Sobald sie online geschlossen ist, sind keine Nachmeldungen, auch nicht vor Ort mehr möglich. Eine Startnummer wird nur für Anmeldungen bis zum 1.9. in Auftrag gegeben und gedruckt.
- Decathlon Shirt: Dein bei Deiner Anmeldung bis zum 15.8. bestelltes Funktionslaufshirt kannst Du am Eventtag bis um 14 Uhr bei [Decathlon in Unterföhring](#) oder danach beim RUN for HOPE bei der Registrierung 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 Deine Freunde und Familie mit, dann macht's noch mehr Spaß. Das Sparschwein 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 2027

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 10.08. [direkt bei Decathlon](#)
- tragt Eure Runden in Eure digitale Teamliste ein und
- schickt uns im Anschluss diese und 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 [1,8 km Fußweg](#) zu erreichen. Darüber hinaus gibt es ausreichend [Parkplätze](#) (bei Einfahrt bis 18.00 Uhr kostet es 3,00 €), Toiletten, und Freiflächen.

Imbiss am FKK: Hier treffen wir uns zur Registrierung am SOBY Stand, hier befinden sich Start und Ziel, hier wird gefeiert. Der Imbiss ist nicht geöffnet und die Freifläche davor steht uns nicht zur Verfügung; diese also bitte nicht betreten/benutzen.

Zum Umziehen: Dafür können die Toiletten hinter dem (nicht die des) Imbiss am FKK genutzt werden. Für Persönliches wird keine Haftung übernommen, also keine Wertgegenstände, Laptops etc. zurücklassen.

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

22.00 Uhr Ende

Das Wetter: Mit Ausnahme von Unwetter und Gewitter starten wir bei jedem Wetter; andernfalls verschiebt sich der Start im 30 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 Imbiss am FKK über 2,6 km und auf ausschließlich festen, ebenen, barrierefreien Wegen im Uhrzeigersinn 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. 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.

Verpflegung 1: Wer Größeres vorhat überlässt nichts dem Zufall und greift auf die eigene, mitgebrachte Verpflegung und die eigenen iso- bzw. hypotonischen Getränke zurück.

- Verpflegung 2: Darüber hinaus haben wir zum Durstlöschen Libella und Erdinger Alkoholfrei dabei. Bitte im Anschluss die leeren Flaschen wieder zurück zur Registrierung bringen, damit wir sie gesammelt entsorgen können.
- Verpflegung 3: Die [ISARDOGS](#) stehen mit ihrem Foodtruck gegenüber der [Einfahrt vom Parkplatz](#). Bitte bei der Anmeldung bereits mitbestellen, da wir kein Essen wegwerfen wollen und nur dementsprechend kalkulieren.
- Kein Müll: Wir bewegen uns in der Natur in einem offiziellen Naherholungsgebiet mit der Genehmigung des Landratsamts München. Deshalb bitte für Müll nur und 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.
- Haftung: Wir machen Outdoor Sport und der birgt diverse Gefahren. Jeder ist absolut eigenverantwortlich am Start und auf der Strecke unterwegs, beurteilt die Wettersituation selbst und entbindet den Organisator jeglicher Haftung.
1. Hilfe: Die Wasserwacht Unterföhring hat ihren [Standort](#) besetzt. Dieser befindet sich 800 m hinter dem Start am Seeufer und bietet Erste Hilfe. Auf jeden Fall selbst immer Erste Hilfe leisten und sofort die 112 anrufen.
- Mein Präsent: Es kommt von unserem Partner Bauindustrie Bayern. Wenn Du fertig bist, trage bitte Deine Runden hinter Deiner Startnummer ein und hole Dir zum ersten Durstlöschen ein Getränk. Bitte bringe die (leere) Flasche wieder zurück.
- Das Soziale: Zum Sport gehören genauso das gemütliche Zusammensein 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 einfach laufend helfend am Start bist!

Michael & das Laufcoaches.com Team

Läuft!