



**RUN for HOPE.de**

Einfach laufend helfen!



**Special  
Olympics  
Bayern**



## 9. RUN for HOPE 2025 zugunsten von Special Olympics

Einfach laufend helfen und Runden um den Feringasee sammeln

**Es gibt viele Möglichkeiten für seinen Feierabend: Freunde treffen, eine Runde laufen gehen, ein Bier trinken. Oder am Mittwochabend, den 19. September 2019 um 18 Uhr am Feringasee im Münchner Norden wieder alles zusammen machen. Ziel sind insgesamt 1.000 Runden um den See. Zugute kommt der Benefizlauf dem Special Olympics Deutschland in Bayern e.V.. Im Anschluss lädt der Gasthof Feringasee zum gemütlichen Ausklang und Weißbier ein.**

„Gemeinsam stark!“ Unter diesem Motto läuft die Arbeit von Special Olympics für Menschen mit geistigem Handicap. Denn diese bekommen durch und über den Sport Anerkennung und Selbstbewusstsein. Deshalb heißt es beim 9. RUN for HOPE „Sportler für Sportler“ und mit den Spenden der Teilnehmer kann der Verein neue Herausforderungen in Angriff nehmen.

### **Wette ohne Wettkampfstress**

Jede 2,6 Kilometer Runde um den Feringasee zählt. Die spannende Frage: Schaffen wir 1.000 Runden. Der Startschuss fällt nach Büroschluss um 18 Uhr. Dann kann jeder so viele Runden laufen, walken oder wandern, wie er möchte. „Dabei bleibt die Stoppuhr zuhause. Es geht um das gemeinsame Erlebnis frei von Wettkampfstress“, sagt Initiator Michael Raab von Laufcoaches.com.

### **Zusammen mehr erreichen**

Bei der Premiere 2017 waren bereits 80 Teilnehmer am Start, letztes Jahr sogar mehr als 600 gemeldet. Insgesamt kamen 2024 über 13.000 Euro an Spenden an einem Abend zusammen. Dementsprechend großartig war das Feedback: „Es ist immer wieder eine tolle Erfahrung mit Gleichgesinnten zu laufen, sich zu motivieren und noch eine Runde dranzuhängen“, sagt Jörg.

Das Spektrum der TeilnehmerInnen ist breit gefächert und reicht von Läufern mit Handicap über Laufanfänger bis hin zu erfahrenen Ultra-Marathonläufern getreu dem Text aus dem eigenen Song „You´re on wheels, you´re on feet, important is not the speed!“

Im Anschluss lassen sich alle eine Brotzeit im Gasthof Feringasee schmecken und feuern die noch Aktiven von der Biergartenterrasse aus bis in die Nacht hinein an.

Mehr Informationen und Anmeldung auf [www.RUNforHOPE.de](http://www.RUNforHOPE.de)

## Feedback Teilnehmer

„Klasse Idee. Bin auf jeden Fall wieder dabei und bringe noch viele Freunde mit.“

„Einfach toll. Besonders gut hat mir die entspannte Atmosphäre gefallen. Kein Wettkampfdruck und trotzdem möglichst viele Runden schaffen. Das Weißbier danach war ein schöner Abschluss.“

„Cooles Konzept. Total simpel. Super Sound. Hat uns als Team viel Spaß macht.“

## Was wann wo?

Event	RUN for HOPE – einfach laufend helfen zugunsten von Special Olympics Bayern
Kategorie	Benefizlauf / 2,6 - 5,2 – 10,4 km, Halbmarathon, Marathon / Max. 4h-Lauf
Datum	Mittwochabend, 17. September 2025
Ablauf	17.15 Uhr Registrierung, 18.00 Uhr Start, 22.00 Uhr Zielschluss
Ort	Feringasee im Norden von München (S-Bahn Unterföhring)
Besonderheiten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeder kann ohne Stoppuhr so viele 2,6 km Runden laufen wie er möchte</li><li>• Die Wette: Schaffen wir wieder 1.000 Runden?</li><li>• Gemütlicher Ausklang mit Gastrounterstützung des Feringas</li></ul>
Homepage	<a href="http://www.RUNforHOPE.de">www.RUNforHOPE.de</a>
Video 2024	RUN for HOPE mit eigenem Song auf <a href="#">Youtube</a>

## Der Initiator

Der gebürtige Münchner liebt das Extreme. In seiner ersten sportlichen Karriere fuhr er im Buckelpisten Europacup. Danach entdeckte er die Liebe für den Ultrasport. Los ging es im Jahr 2002 mit dem Ironman Frankfurt. Danach finishte er Paris-Brest-Paris, die inoffizielle Radlangstrecken WM, und nahm erfolgreich beim Ultra Trail du Mont Blanc, Marathon des Sables, Transalpine Run sowie in den Top Ten bei den 100MeilenBerlin teil. Außerdem war er der Erste, der nonstop von München auf den Gipfel der Zugspitze lief.

Mit dieser Leidenschaft für den Sport organisiert er selbst Events wie den GR221 Trans-Mallorca, GR20 Trans-Korsika oder Bavaria Königsmarsch. Beruflich schreibt er u.a. für den Focus, präsentierte im Frühjahr 2016 sein erstes Buch Dein Weg zum Marathon Läufer und erarbeitet für seine Kunden erfolgreiche Kommunikationskonzepte.



## Kontakt und Rückfragen

[Laufcoaches.com](http://Laufcoaches.com)

Michael Raab

Tel. +49.170.33 33 306

[info@laufcoaches.com](mailto:info@laufcoaches.com)

