

# 2. Benefiz - Murmellauf

Depression und Selbsthilfe \* Motto 2012 \* Leben! \*

 **10.000 Runden** 

- Wer?** Jeder Mensch der laufen kann!  
Die Länge der Strecke und seinen Start kann jeder Läufer selber bestimmen.  
Das gilt auch für das Tempo. Es geht nicht auf Zeit!  
Möglich ist laufen, walken, gehen.
- Wo?** Stadion \* SG Schorndorf \* 400 - m - Bahn
- Wann?** Start 06.09. auf 07.09.2012 von 0:00 Uhr bis 09.09.2012 12:00 Uhr
- Warum?** Der 2. Benefiz - Murmellauf ist ein Unterprojekt vom Projekt „Die Seele hat Vorfahrt!“ Einnahmen vom Lauf kommen einer geplanten Unterstiftung (von und für Betroffene) unter dem Dach der Stiftung **Deutsche Depressionshilfe**, dem **Tierheim Plüderhausen**, der **Erlacher Höhe** und der **Stiftung Menschen in Not** im Rems-Murr-Kreis zu Gute.
- Ablauf:** Jede Runde zählt!  
Der 2. Benefiz - Murmellauf ist eine etwas andere Art eines Benefizlaufes. Wir „bewegen“ uns ausschließlich auf der 400 - m - Bahn. Der Lauf und die Aktion gehen über 60 Stunden. Einstieg und Ausstieg ist jederzeit möglich.
- Auf der Bahn 1** (Innenbahn) soll die gesamten **60 Stunden** wenigstens ein Läufer unterwegs sein. Der Läufer hat ein Staffelholz und in der Nacht einen Leuchtpunkt dabei.
- Vorlage** für andere Landkreis oder Orte!  
Mit dem 2. Benefizlauf werden zwei Vorlagen für andere Landkreise bzw. Orte und weitere Benefizläufe gegeben.
1. Schaffen wir es im Rems-Murr-Kreis in Schorndorf durchgängig für 60 Stunden „Läufer“ auf Bahn 1 kreisen zu lassen?
  2. Wie viele Runden (alle Bahnen gesamt - es können also viele Läufer auf einmal unterwegs sein) werden insgesamt in den 60 Stunden gelaufen?
- Beim 1. Lauf** wurden 60 Stunden geschafft und 3.473 Runden erlaufen. Das Ergebnis soll übertroffen werden. **Die Herausforderung: 10.000 Runden!**
- Bitte** machen Sie mit!  
Mit den Selbsthilfegruppen bei Depressionen / Ängsten beschreiten wir neue Wege. Das wollen wir auch mit dem Benefizlauf. Bei beidem sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen!
- Laufen** Sie selber einige Runden (pro Runde 50 Cent)  
oder  
wenn das nicht möglich ist, übernehmen Sie die
- Patenschaft** für eine Anzahl von Runden (pro Runde 50 Cent).
- Anmeldung** und Rückantwort  
bitte mit beigefügter FAX - Antwort oder per Mail über die Homepage!
- Informationen** zum Lauf finden Sie auf der Homepage: [www.depri-jaweg.de](http://www.depri-jaweg.de)

Vielen Dank!