

## Was ist der Lauf ins Leben?

Der Lauf ins Leben ist eine Benefiz-Veranstaltung zugunsten von Krebspatienten in der Region. Die Läufer der angemeldeten Mannschaften drehen abwechselnd ihre Runden – 22 Stunden lang ohne Pause. Ob sie laufen, gehen oder walken ist egal, denn es geht um das Durchhalten. Damit wollen wir Solidarität bekunden und zeigen, dass wir als Gemeinschaft für die Menschen mit Krebs da sind, in guten Zeiten und auch in den dunklen, schweren Stunden. Rund um den Lauf wird ein buntes Rahmenprogramm für Groß und Klein organisiert, denn wir wollen gemeinsam ein Fest für das Leben feiern.

## Welchen Zweck verfolgt der Lauf ins Leben?

Beim Lauf ins Leben schließen sich Mannschaften, ehrenamtliche Helfer und Unterstützer aus der Region zusammen, um sich gemeinsam für Krebspatienten stark zu machen. Außerdem sammeln Sie Spenden für die Arbeit der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft in der Region. Der Verein bietet neben den niedrigschwelligen und kostenfreien Krebsberatungsstellen auch verschiedene Workshops und Kurse, Infoabende sowie Infomaterial an.

## Warum dauert der Lauf ins Leben 22 Stunden?

Beim Lauf ins Leben wird fast einen ganzen Tag lang gelaufen. Gemeinsam gehen wir durch die kühle, dunkle Nacht. Dies steht symbolisch für die schweren Zeiten, die Krebspatienten häufig nach der Diagnose durchmachen. Der Sonnenaufgang am Morgen wirkt dagegen wie ein starkes Zeichen der Hoffnung auf Genesung. Sie müssen die 22 Stunden aber nicht alleine laufen, sondern wechseln sich ähnlich wie bei einem Staffellauf in Ihrer Mannschaft ab.

## Wann und wo findet der Lauf ins Leben statt?

Der Lauf ins Leben findet in diesem Jahr in zwei Städten statt:

Am 17./18. August in Flensburg, Eckener Straße 24 (Sportplatz des TSB Flensburg).

Und am 31. August und 1. September in Eckernförde, Sauerstraße 16 (Sportplatz Schulzentrum Süd).

## Wer kann am Lauf ins Leben teilnehmen?

Beim Lauf ins Leben kann jeder teilnehmen, der sich gemeinsam mit vielen anderen Läufern aus der Region für Krebspatienten und ihren Angehörigen stark machen will. Es ist dabei egal, wie alt oder wie sportlich man ist. Laufen, walken, gehen oder Rollstuhl fahren, alles ist möglich und jeder Einzelne trägt zu dem Gelingen der Veranstaltung bei. Kinder können auch teilnehmen, benötigen jedoch die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

## Wie melde ich eine Mannschaft an?

Wenn Sie eine Mannschaft zum Lauf ins Leben anmelden möchten, brauchen Sie erfahrungsgemäß mindestens 8 bis 12 Mitstreiter. Fragen Sie Familie, Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen usw. und erzählen Sie ihnen von dem Vorhaben. Gerne können Sie bei uns auch Unterlagen bestellen, um andere von dem Lauf ins Leben zu überzeugen. Wenn sich ein Team gefunden hat, brauchen Sie einen Teamkapitän, der die Organisation der Mannschaft in die Hand nimmt und einen Teamnamen. Der Kapitän kann das Team dann unter [laufinsleben.de](http://laufinsleben.de) für einen Lauf anmelden und gibt dazu seine Kontaktdaten an. Die Namen der Mitläufer brauchen wir erst zum Veranstaltungswochenende. Dazu werden rechtzeitig vorher per Mail Listen herumgeschickt.

## Was erwartet mich als Teamkapitän?

Der Kapitän einer Benefiz-Mannschaft übernimmt einige organisatorische Funktionen. Zunächst sorgt er dafür, dass eine ausreichend große Mannschaft entsteht und alle über den Sinn und Zweck des Lauf ins Leben Bescheid wissen. Außerdem organisiert er die logistischen Fragen für das Team: wo werden alle schlafen? Wie verpflegt sich die Mannschaft? Wer bringt was wann auf den Platz? Natürlich können diese Aufgaben auch an die Teammitglieder delegiert werden. Außerdem steht der Teamkapitän in Kontakt mit der Projektleitung des Lauf ins Leben und kümmert sich darum, dass rechtzeitig alle Läufer-Namen sowie auch die Teilnahmegebühr eingereicht werden. Somit stellt der Teamkapitän das Bindeglied zwischen den Organisatoren und den Mannschaften her.

## Bis wann muss ich mich anmelden?

Für die Organisatoren des Lauf ins Leben wäre es für die Planung am besten, wenn Sie sich so früh wie möglich anmelden. So können wir die Zeltplätze vergeben und Sie in den Verteiler aufnehmen, um Sie über wichtige Informationen rund um den Lauf ins Leben zu informieren. Eine frühe Anmeldung ist jedoch kein Muss. Auch Kurzentschlossene können dabei sein und sich theoretisch noch am Tag des Laufes mit einer Mannschaft anmelden. Die Formalitäten werden dann im Anmeldebüro/-wagen geklärt.

## Wie hoch ist die Startgebühr und wie bezahle ich sie?

Aufgrund einer Änderung können wir aus steuerrechtlichen Gründen nur noch eine Startgebühr von 1 € pro Person erheben. Da dies erhebliche Spendeneinbußen zufolge hätte, empfehlen wir weiterhin eine Spende von 10 € pro Person, worin die Startgebühr bereits enthalten ist. Natürlich ist die Spendenhöhe freiwillig wählbar.

## Bekomme ich eine Spendenquittung für meine Startgebühr?

Da die Startgebühr von 1 € verpflichtend ist, handelt es sich nicht um eine Spende. Allerdings können wir Ihnen über den restlichen Betrag, den Sie freiwillig an unseren Verein spenden, sehr gerne eine Spendenbescheinigung ausstellen.

## Muss ich sportlich sein, um beim Lauf ins Leben teilzunehmen?

Nein, es ist ganz egal, wie sportlich man ist, denn es werden keine Runden gezählt oder Zeiten gemessen. Jeder kann in seinem Tempo seine Runden drehen, auch Nordic Walking Stöcke, Rollstühle oder Kinderwagen sind erlaubt.

## Kann ich auch mit meinem Fahrrad/Inlineskates teilnehmen?

Nein, Fahrräder, Inlineskates, Roller usw. sind auf der Laufstrecke verboten. Die Gefahr, andere Läufer damit zu behindern oder gar zu verletzen ist zu hoch. Rollstühle und Kinderwagen sind erlaubt. Grundsätzlich ist natürlich Rücksicht geboten.



## Wo kann ich übernachten?

Ein Merkmal des Lauf ins Leben ist die Zeltstadt, die in der Mitte der Laufbahn auf dem Sportplatz aufgebaut wird. Hier haben alle Mannschaften die Möglichkeit, ein großes Zelt oder aber mehrere kleine Zelte aufzustellen. Einige Mannschaften bringen sich sogar Feldbetten mit, gemütliche Stühle oder Stroh, um in der Nacht ein wenig Schlaf zu finden. Wohnmobile u.ä. sind auf dem Sportplatz leider nicht erlaubt, können aber natürlich am angrenzenden Parkplatz aufgestellt werden.

## Muss ich die ganze Zeit vor Ort sein?

Es ist kein Muss, während der gesamten Veranstaltungsdauer vor Ort zu sein. Allerdings ist es für die Veranstaltung und auch für die Teams schöner, wenn man als Mannschaft gemeinsam vor Ort bleibt, sich gegenseitig anfeuert oder das Rahmenprogramm genießt. Man kann den Lauf ins Leben auch als Betriebsfeier, als Saisonabschlussfest oder Familienfeier nutzen, denn alle gemeinsam erleben ein unvergessliches Wochenende.

## Was kann ich machen, während ich nicht laufe?

Keine Sorge, beim Lauf ins Leben wird niemandem langweilig. Denn die ehrenamtlichen Helfer organisieren ein buntes Rahmenprogramm für Groß und Klein: Hüpfburg, Kinderschminken, Riesenseifenblasen, Großspielgeräte und ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit Musik- und Tanzdarbietungen sorgen für eine tolle Stimmung auf dem Veranstaltungsgelände. Außerdem kann man weiße Papiertüten bemalen oder mit Sprüchen gestalten, die bei der abendlichen Kerzenzeremonie zur Dämmerung mit Sand gefüllt und einer Kerze versehen an der Laufbahn aufgestellt werden. Sie sorgen für die ganz besondere und emotionale Stimmung während der Nacht.

## Wo kann ich rauchen?

Der Lauf ins Leben ist aufgrund des Themas eine rauchfreie und alkoholfreie Veranstaltung. Dennoch gibt es ausgezeichnete Flächen vor dem Eingang zum Sportplatz, wo geraucht werden darf.

## Kann ich Speisen und Getränke auf das Gelände mitbringen?

Auf dem Veranstaltungsgelände ist es erlaubt, eigene Verpflegung mitzubringen. Aber natürlich halten wir auch ein Angebot an Speisen und Getränken für Sie bereit. Warme und kalte Snacks, Kaffee und Kuchen und sogar ein Mannschaftsfrühstück für Sonntagmorgen gehören mit zu jedem Lauf ins Leben.

## Darf ich mit meiner Mannschaften grillen?

Ja, grundsätzlich ist es erlaubt, auf dem Sportplatz zu grillen. Die heiße Kohle muss natürlich ordnungsgemäß entsorgt werden. Allerdings kann es Einschränkungen geben, wenn der Deutsche Wetterdienst vor Waldbrandgefahr warnt.

## Was muss ich für das Veranstaltungswochenende einpacken?

Wichtig sind natürlich feste Schuhe zum Laufen (der Platz kann auch mal matschig sein), Sportkleidung, genügend Wechselsachen und auch warme Jacken. Wenn Sie auf dem Platz übernachten, muss auch an warme Decken, Isomatten, Kissen usw. gedacht werden. Getränke und Essen gibt es auf dem Platz, könnte man aber auch selber mitbringen. Außerdem könnten folgende Dinge hilfreich sein: Taschenlampe für nachts, Ohrstöpsel, Sonnencreme, Regenkleidung/Regenschirm, PowerBank für Handys, Kamera, Sonnenmütze. Größere Mengen an Bargeld sowie teure Wertsachen sollten lieber zuhause bleiben.

## Wo kann ich mein Handy aufladen?

Beim Lauf ins Leben Flensburg haben die Mannschaftszelte einen Stromanschluss und können somit direkt im eigenen Zelt Handys, Kaffeemaschinen usw. anschließend. In Eckernförde ist es möglich, elektronische Geräte im Zelt des THW abzugeben und aufladen zu lassen.

## Gibt es Duschen bei der Veranstaltung?

Kostenfreie Duschen, Umkleieräume und WCs sind bei allen Lauf ins Leben Veranstaltungen vor Ort auf dem Gelände.

## Wen kann ich vor Ort bei Fragen ansprechen?

Der Lauf ins Leben wird in allen Städten von einem großen Team aus ehrenamtlichen Helfern organisiert. Diese tragen am Veranstaltungswochenende grüne Helfer-T-Shirts und können bei allen Fragen angesprochen werden. Sie werden Ihnen schnellstmöglich weiterhelfen.

## Wo wird gelaufen?

Die Laufstrecke ist in allen Städten eine Runde um einen Sportplatz. In Flensburg ist der Untergrund Rasen und in Eckernförde eine Aschebahn. Wenn Sie die genaue Streckenlänge aus Trainingsgründen wissen möchten, frage Sie gerne bei den Organisatoren nach.

## Kann ich etwas gewinnen?

Es gibt beim Lauf ins Leben keine Preise für den schnellsten Läufer. Allerdings gibt es häufig andere Ehrungen, die jedes Jahr unterschiedlich sind und auf der Website angekündigt werden.

## Darf ich meinen Hund mitnehmen?

Nein, das Mitbringen von Hunden ist nicht erlaubt. Es ist ein Sportplatz und Hunde müssen leider zuhause bleiben. Die Ausnahme sind ausgebildete Begleithunde, die für den jeweiligen Läufer wichtig sind.

## Gibt es an der Laufstrecke Verpflegung?

An der Laufstrecke gibt es einen Stand, an dem Sie während der gesamten 22 Stunden mit Wasser und Obst verpflegt werden. Sie brauchen also als Läufer keine eigenen Getränke mit auf die Bahn nehmen.



## Wo kann ich mit meinem Auto parken?

Auf jeden Fall nicht auf dem Veranstaltungsgelände. Hier müssen alle Kraftfahrzeuge nach dem Abladen weggefahren werden. Erfahrungsgemäß sind die Parkplätze und Seitenstreifen in der Nähe der Sportplätze zum Lauf ins Leben sehr schnell voll. Es wäre also toll, wenn sich möglichst viele Läufer und Besucher zusammentun und gemeinsam anreisen bzw. wenn möglich mit dem Fahrrad kommen.

## Ich möchte nicht mitlaufen. Wie kann ich den Lauf ins Leben trotzdem unterstützen?

Natürlich können Sie den Zweck des Lauf ins Leben auch unterstützen, wenn Sie nicht als Mannschaft dabei sind. Sie haben beispielsweise die Möglichkeit, für die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft zu spenden. Dazu könnten Sie vor oder nach der Veranstaltung eine beliebige Summe an unser Konto bei der Förde Sparkasse mit der IBAN DE07 2105 0170 0094 1849 00 einzahlen. Oder Sie nutzen die Möglichkeiten bei der Veranstaltung, z.B. das Kerzentütengestalten, den Kuchenverkauf, die Massage usw., um unsere Arbeit zu unterstützen – jeder Euro zählt.

Für die Organisation und Durchführung des Lauf ins Leben werden auch immer ehrenamtliche Helfer in den Bereichen Logistik, Catering, Mannschafts- und Sponsorenanwerbung gesucht. Wenn Sie Lust haben, in einem tollen Team mitzuarbeiten, melden Sie sich gerne.

## An wen kann ich meine Fragen im Vorwege der Veranstaltung richten?

Bei allen Fragen rund um den Lauf ins Leben erreichen Sie die Projektkoordinatorin der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft, Wienke Voß, unter der Telefonnummer 0431-800 10 85 oder per Mail an [voss@krebsgesellschaft-sh.de](mailto:voss@krebsgesellschaft-sh.de).

Für den Lauf ins Leben in Flensburg können Sie sich außerdem an die ehrenamtliche Veranstaltungsleiterin Petra Obermark vom TSB Flensburg wenden: 0461-160 400 oder per Mail an: [petra.obermark@tsb-flensburg.de](mailto:petra.obermark@tsb-flensburg.de).