

Dreiländerlauf 50 km 2010

Am 11. September 2010 wird vom Verein Sportlich helfen ein 53 km-Lauf stattfinden.

Warum findet dieser Lauf statt ?

Die „Beweger“, teilweise Laufanfänger, die seit Februar 2010, zusammen mit Rainer Schmoigl, dem ersten Vorsitzenden des Vereins auf diese Aktion trainieren, möchten mit diesem Lauf zeigen, dass es möglich ist, mit eisernem Willen und optimaler Vorbereitung solche Laufstrecken mit Freude zu absolvieren. Sie möchten aber auch schwerstkranken Kindern und deren Angehörigen sagen: „Gebt nicht auf.“ Der Verein hat es sich ja zur Aufgabe gemacht, mit „bewegten“ Aktionen Spendengelder für schwerstkranke Kinder zu sammeln und dabei den betroffenen Kindern und deren Angehörigen ein wenig Mut und Zuversicht geben. Bei den Aktionen mit und für den Verein „Sportlich helfen“ wurden in den letzten beiden Jahren knapp 20 000 Euro gesammelt und an gemeinnützige Organisationen weitergeleitet, so zum Beispiel an die Kinderkrebshilfe, an das neu errichtete Nachsorgezentrum am Klinikum Passau, an das Kinderhospiz St. Nikolaus und dem integrativen Kindergarten St. Korona.

Nach dem Lauf werden die „Beweger“ der Aktion und Mitglieder des Vereins Sportlich helfen gemeinsam einen Spendenscheck an eine wohltätige Organisation übergeben. Für Speis und Trank ist im Zielbereich in Haidmühle gesorgt.



Die Veranstaltung ist keine öffentliche Veranstaltung, sie wird auf privater Basis stattfinden und möchte Kindern und deren Angehörige eine wenig Mut machen.

Die "Beweger" stellen sich vor:

■ **Herbert Lindinger, 3. von links**

Wer bin ich?

Ich heiße Herbert Lindinger, bin seit 38 Jahren auf dieser Welt, glücklich verheiratet mit meiner Frau Bianca und habe eine tolle, vierzehnjährige Tochter.

WIE VIEL LAUFERFAHRUNG HATTE ICH VOR BEGINN DER AKTION?

Bin früher nur sporadisch und absolut unkontrolliert gelaufen. Dachte immer, ich muss völlig fertig nach Hause kommen, damit es was bringt. Dadurch ist der Spaß beim Laufen immer schnell der Anspannung und Verbissenheit gewichen. Im letzten Jahr bin ich gar nicht gelaufen.

Warum mache ich mit?

Ich habe bereits im letzten Jahr nach einer neuen Herausforderung bzw. einer neuen Aufgabe in meinem Leben gesucht. Als ich Anfang des Jahres Rainers Artikel zu dieser Aktion in der Zeitung gelesen habe, dauerte die Beratung mit meiner Frau nur ca. 10 Sekunden. Dann stand sofort fest: Ich bin dabei!

Was mir wichtig ist:

Die Aktion und der Verein sollen die entsprechende Aufmerksamkeit erlangen, damit durch hoffentlich zahlreiche Spenden wieder viele gute Werke verrichtet werden können. Ich bin nur ein kleiner Teil vom Ganzen. Aber durch die gemeinsame Arbeit des ganzen Teams können wir große Dinge erreichen. Dies soll allen Betroffenen und deren Familien Mut machen, damit diese die schweren Prüfungen des Lebens bestmöglich meistern.

■ **Horst Hallhuber, 2. von links**

Wer bin ich?

Horst Hallhuber, 51 Jahre, sportliche Aktivitäten machen mir viel Spass.

WIE VIEL LAUFERFAHRUNG HATTE ICH VOR BEGINN DER AKTION?

Ich laufe seit ca. 15 Jahren regelmäßig 2 - 3 mal die Woche um physisch und psychisch gesund zu bleiben. Die Streckenlänge beträgt zwischen 10 - 15 Kilometer. Ich habe auch schon an diversen Laufveranstaltungen teilgenommen.

Warum mache ich mit?

Nach dem Motto "Tue Gutes und rede darüber" möchte ich den Verein "Sportlich helfen" bei seiner bewegten Aktion unterstützen. Es ist aber auch eine persönliche Herausforderung diese Strecke zu bewältigen.

Was mir wichtig ist:

Wichtig ist mir, dass wir mit unserer gemeinsamen Benefizaktion den kranken Kindern sowie ihren Eltern Mut geben, den Kampf gegen die Krankheit niemals aufzugeben. Die gesammelten Spenden werden dort eingesetzt, wo sie gebraucht werden.

■ **Guido Herzog, hinten rechts**

Wer bin ich?

Mein Name ist Guido Herzog, 39 Jahre jung: und bewege mich um mich fit zu halten und Rainer bei diversen Laufaktionen zu unterstützen (aber nur wenn er will, kannst auf mich zählen bei deinen verrückten Aktionen). Anmerkung Rainer.....DANKE

WIE VIEL LAUFERFAHRUNG HATTE ICH VOR BEGINN DER AKTION?

Eigentlich für so weite Strecken keine Erfahrung aber der Rainer macht einen fit für so was.

WARUM MACHE ICH MIT?

Weil ich auch die Erfahrung gemacht habe wenn jemand krank ist ,wie viel Kraft man braucht um dieses zu überstehen und weil ich meine mit einer einfachen Aktion anderen Leuten Mut machen zu können und weil es mir gut tut wenn es anderen gut geht und mir für eine solche Sache ein Lächeln schenken ... einfach anderen helfen.

Was mir wichtig ist:

Das wir das Ziel gemeinsam erreichen und sich andere für uns freuen dass wir so eine Strecke (dabei sein ist alles) für einen GUTEN ZWECK bewältigen.

■ **Bernhard Simmelbauer, 6. von links**

Wer bin ich?

Mein Name ist Bernhard Simmelbauer, bin 41 Jahre alt und begeisterter Hoppyläufer der dem allem mit viel Freude und Spass entgegenseht!

WIE VIEL LAUFERFAHRUNG HATTE ICH VOR BEGINN DER AKTION?

Vorher war ich begeisterter Kraftsportler, der mit viel Gewichten seinen Körper quälte und für den auch Laufen eine Qual war! Längste Laufstrecken vorher: Bin vorher schon etwas längere Distanzen gelaufen bzw. gestolpert aber noch nie so etwas Vergleichbares wie am 11. September! Teilnahme am Halbmarathon in Bad Füssing, Altötting, und Linz! Etwas kleinere Veranstaltungen!

Warum mach ich mit?

Weil mich das Aussergewöhnliche reizt! Weil ich Menschen, denen es gesundheitlich nicht so gut geht, einen Ansporn geben möchte, dass man nicht so schnell aufgeben sollte auch wenn vieles nicht so toll aussieht!

Was mir wichtig ist!

Mir ist wichtig, dass man vielen Menschen dadurch Mut macht, sollte die Aussicht noch so hoffnungslos sein, niemals aufzugeben und immer zu kämpfen! Und natürlich, dass alle Bewegter das Ziel am 11.Sept. mit einem Lächeln auf d. Lippen schaffen und wir gemeinsam danach eine kühles Weissbier trinken!

■ **Elisabeth Sedlmeir, rechts aussen**

Wer bin ich ?

Ich heiße Elisabeth Sedlmeir, 51 Jahre - habe eine erwachsene Tochter, einen dreizehnjährigen Sohn und zwei süsse Enkelkinder.

WIE VIEL LAUFERFAHRUNG HATTE ICH VOR BEGINN DER AKTION?

-Gleich NULL- War früher ziemlich sportlich -die letzten 13 Jahre aber nach dem Motto "Sport ist Mord" gelebt.

Warum mache ich mit?

Diese Frage habe ich mir schon oft während des Trainings gestellt! Antwort: Weil ich aus eigener Erfahrung im Umgang mit meiner Krebserkrankung weiß, wie wichtig mentale Stärke ist. Verzweiflung und Mutlosigkeit ihre Berechtigung haben, aber nicht den Gesundungsprozess beeinträchtigen dürfen. Den erkrankten Kindern und deren Angehörigen, sowie Menschen mit einer Behinderung zeigen, wie wichtig Zuversicht und Vertrauen in die eigene Stärke sind.

Was mir wichtig ist!

Den Glauben an sich selbst nicht verlieren. Und alle "Beweger" gesund und munter mit einem "Lächeln " bis hinter den Ohren ins Ziel einlaufen.

■ **Silvia Berglehner, 3. von rechts**

Wer bin ich?

Mein Name ist Silvia Berglehner,bin 39 Jahre, verheiratet und habe 2 Kinder. Ich habe vor Feb. keinen km am Stück laufen können und freue mich jetzt am 11. Sep., für den guten Zweck, mit dieser guten Truppe laufen zu dürfen!

WIE VIEL LAUFERFAHRUNG HATTE ICH VOR BEGINN DER AKTION?

Durch diese Aktion möchte ich betroffene Eltern Mut machen, da ich mich glücklich schätzen kann und es nicht für selbstverständlich ansehe, 2 gesunde Kinder zu haben. Dafür bin ich Gott sehr dankbar!

Was mir wichtig ist:

Dass wir alle zusammen mit einem glücklichem Lächeln übers Ziel spenden und ein paar Leute zum spenden motivieren können.

■ **Bernhard Heidingsfelder, 4. von links**

Wer bin ich?

Bernhard Heidingsfelder, 47 Jahre, habe diverse Sportarten ausprobiert

WIE VIEL LAUFERFAHRUNG HATTE ICH VOR BEGINN DER AKTION?

Ich laufe seit ca. 8 Jahren von Frühjahr bis zum Herbst relativ regelmäßig zwei bis dreimal die Woche maximal 10 km. Im Herbst wurde ich meist durch verschiedene Gründe in meinem Trainingsrhythmus unterbrochen und konnte witterungsbedingt nur selten meinen inneren Schweinehund überwinden. Ich dachte mir im letzten Jahr, dass es u.U. besser wäre, wenn ich mich einer Trainingsgruppe anschließe. Durch den Gruppenzwang könnte es schwieriger sein Ausreden zu finden und man bleibt möglicherweise im Training. Zu dieser Zeit las ich in der PNP die Anzeige, dass Mitstreiter für einen Benefizlauf gesucht werden. Ich hörte mir die Sache an und nun bin ich dabei. Ich bin noch nie so lange Strecken gelaufen und jetzt habe ich bereits einen Marathon absolviert. Neben dem Benefizlauf ist dies für mich auch eine sportliche Herausforderung. Die 52 km sind zu schaffen. Davon bin ich überzeugt.

Was mir wichtig ist:

Ich bin schon immer sozial engagiert. Als Kind hatte ich Kontakt zu den geistig Behinderten im Caritaswohnheim in Pocking. Jetzt bin ich Vorsitzender des Ortscaritasvereins Bad Griesbach e.V. und Vorstandsmitglied im Caritasverband für den Landkreis Passau e.V.. In diesen Organisationen sind auch dem Haus und los gehts. Das schöne dabei ist man braucht nur (gute) Schuhe und eine halbwegs vernünftige Kleidung, sodass man bei jeder Witterung laufen kann. Und die Zeit wann und wie lange ich laufe, teile ich mir selber ein!

■ **Martha Hallhuber, 4. von rechts**

Wer bin ich?

Hallhuber Martha, 51 Jahre, verh., Mutter von drei Kindern (26,22,19 Jahre) und zukünftige "Schwiegermutter", was ich unter diesen Umständen sehr gerne werde.

WIE VIEL LAUFERFAHRUNG HATTE ICH VOR BEGINN DER AKTION?

Bis vor zwei Jahren bin ich viel und regelmässig gelaufen. Strecken von 8km bis 12km. Seit Februar 2010 laufe ich bewusster und laufe sehr gerne, mit viel Freude. Ich laufe weiter und länger als vorher. Die einfachste Art sich zu bewegen, wenn ich für Geist und Körper was Gutes tun will. Also raus aus dem Haus und los gehts. Das schöne dabei ist man braucht nur (gute) Schuhe und eine halbwegs vernünftige Kleidung, sodass man bei jeder Witterung laufen kann. Und die Zeit wann und wie lange ich laufe, teile ich mir selber ein!

Warum ich mit mache:

Als das Projekt von Schmoigl Rainer vorgestellt wurde, hatte ich keinen Gedanken daran verschwendet, am 11.September, teil zunehmen. Die Vorstellung, daß ich 53 km laufen sollte, war mir unvorstellbar. Während ich so zuhörte, kam mir immer wieder dieser Satz: "du wirst sehen, du kannst wieder einen Marathon laufen"! Diesen Satz sagte mir meine Heilpraktikerin als ich vor zwei Jahren gesundheitliche Probleme hatte. Der Gedanke, ich will den kranken Kindern helfen, verfestigte sich so sehr, wenn ich einen Marathon laufen kann, ich auch 53 km laufen kann. Den Marathon bin bereits gelaufen.

Was mir wichtig ist:

Mit diesem Lauf will ich den Kranken und ihren Familien Mut machen, den Kampf gegen die Krankheit anzunehmen. Diese persönliche Herausforderung an den Lauf ist für mich der Weg, die Strecke, die es gilt zu überwinden, um mit einem Lächeln ans Ziel zu kommen. Das ist mir sehr sehr wichtig!

■ **Rainer Schmoigl, ganz links**

Wer bin ich?

Meine Name ist Rainer Schmoigl, 49 Jahre jung; vor etwa 8 Jahren hatte ich noch 40 kg mehr zu bewegen.....heute bin ich "Beweger" aus Leidenschaft

WIE VIEL LAUFERFAHRUNG HATTE ICH VOR BEGINN DER AKTION?

Bin vorher auch schon längere Strecken gelaufen, ich darf die "Beweger" bis zum 11.09. haben, was ich sehr gerne mache und ich bin riesig stolz, dass ich diese Menschen dabei getroffen habe.....

Warum mache ich mit ?

Ich möchte Mutmacher für andere Menschen sein, denen es nicht so gut geht und nicht mehr entscheiden können, ob sie heute zum laufen gehen oder nicht....

Was mir wichtig ist:

Ich möchte, dass alle "Beweger" der Aktion das Ziel mit einem Lächeln auf den Lippen erreichen.....nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Geplanter Ablauf:

■ Start - gleich nach dem Anstieg zum Schwemmkanal

Km 5,2

Ca. 8:40 - 8:50 Uhr

■ Restaurant am Hirschbergtunnel

Km 17,8

Ca. 9:50 - 10:20 Uhr

■ Rossbach Riese Aquädukt

Km 24,3

Ca. 10:30 - 11:20 Uhr

■ Grenzübergang nach AT

Km 27,2

Ca. 10:50 - 11:50 Uhr

■ Restaurant "Ereignishaus Holzschlag"

Km 30,7

Ca. 11:15 - 12:20 Uhr

■ Restaurant in Schwarzenberg

Km 37,3

Ca. 11:50 - 13.20 Uhr

■ nach Anstieg Oberschwarzenberg / Restaurant

Km 41,0

Ca. 12:30 - 13:50 Uhr

■ nahe Klausgupf nach dem "Eisenerhäng", wo der Weg einen 90 Grad Knick macht

Km 47,0

Ca. 13:10 - 14:40 Uhr

■ Restaurant "Adalbert Stifter"

Km 50

Ca. 13:30 - 15:10 Uhr

■ Ziel

nach ca. 53 Kilometern :-):-D

Ca. 14:00 - 16:00 Uhr