

LAUFEN – VIELE GUTE GRÜNDE ZUM MITMACHEN!

Die Teilnehmer lernen ...

- Körpergefühl und -erleben,
- Spaß in der Gruppe,
- das gemeinschaftliche Erlebnis „Ich helfe!“ kennen,
- Anstoß zu Eigeninitiativen im Bereich Bewegung,
- den fairen Wettbewerb aufgrund individueller Leistungsparameter,
- Ausdauer (mental und körperlich),
- mit den eigenen Ressourcen verantwortungsvoll und planend umzugehen,
- Regeldisziplin,
- psychische Entlastung durch Bewegung und Sport,
- und antidiabetische Impulse zu setzen.

Die Krebshilfe Salzburg stellt für den Lauf zu Verfügung ...

- Sponsorenlisten
- Klassenlisten
- Abrechnungsblätter
- Farbbarmbänder (verbleibt bei Schülern)
- Rundenzählgummibänder
- Streckenbegrenzungen (Aufsteller/Hütchen)
- Beachflags
- Broschüren
- Wir kommen gerne am Veranstaltungstag persönlich zu Ihnen.
- Sie erhalten von uns für Ihre Verwendung Fotos vom Lauf, wenn Sie dies wünschen.
- Gerne kommen wir auch an Ihre Schule für einen Schulvortrag

Aus Liebe zum Leben.

Danke für Ihre wichtige und einfühlsame Mithilfe!

Wir danken Ihnen und allen Schülern ganz herzlich für die Teilnahme an „Meine Runde hilft!“. Sie bewegen viel Gutes damit!

ANMELDUNG & INFO

Wir beantworten Ihnen natürlich gerne weitere Fragen. Sie erreichen uns im Krebshilfe-Zentrum Salzburg unter

Telefon: 0662 - 873535 oder Mail: office@krebshilfe-sbg.at

Sollte Ihnen ein persönliches Treffen sinnvoll erscheinen, kommen wir natürlich gerne zu Ihnen an die Schule, um Sie über „Meine Runde hilft“ zu informieren. (www.krebshilfe-sbg.at)

AUS LIEBE ZUM LEBEN

WIR HELFEN SEIT 1958 IM BUNDESLAND SALZBURG

Als 1958 die Österreichische Krebshilfe Salzburg gegründet wurde, ahnten die Gründungsväter nicht, welche Entwicklung die Krebshilfe Salzburg bis heute nehmen würde. In den letzten 6 Jahrzehnten wurden durch die Krebshilfe Salzburg über 50.000 krebskranke Menschen und deren Angehörige betreut. Derzeit sind es rund 1.500 Menschen jährlich.

Begonnen hat die Erfolgsgeschichte mit einer kleinen Beratungsstelle in der Stadt Salzburg. Heute ist die Krebshilfe Salzburg mit Beratungsstellen im gesamten Bundesland vertreten. Zusätzlich wird zur besseren Versorgung der Bevölkerung eine mobile Beratung und ein breites Veranstaltungsangebot angeboten.

Damals wie heute stehen das Wohl und die psychoonkologische Begleitung von erkrankten Menschen, die Information und Aufklärung der Bevölkerung über wirkungsvolle Krebsvorsorgeuntersuchungen und Früherkennungsmaßnahmen sowie die Unterstützung der Krebsforschung im Zentrum der Arbeit.

Alle Leistungen können kostenlos von jedem in Anspruch genommen werden. Damit das so bleibt, ist die Krebshilfe Salzburg auf Mithilfe vieler angewiesen. Tragen auch Sie einen wichtigen Baustein zur Finanzierung unserer Angebote und Leistungen bei.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SALZBURG

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde bei der Personenbezeichnung immer die männliche Form gewählt, es ist aber selbstverständlich auch immer die weibliche Form mitgemeint.

Fotos: ©Cherry-Merry - stock.adobe.com

www.krebshilfe-sbg.at



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SALZBURG

MEINE RUNDE HILFT!

EIN CHARITYLAUF FÜR KREBSKRANKE MENSCHEN UND IHRE FAMILIEN



**LAUFEND GUTES TUN.
JEDE RUNDE ZÄHLT!**

Jedes Jahr erkranken in Österreich rund 40.000 Menschen an Krebs. In Salzburg sind es durchschnittlich 3.000. Wir haben uns daher zum Ziel gesetzt, mit unserem Lauf ein starkes Zeichen der Solidarität zu setzen und Spenden für die Begleitung und Betreuung dieser Menschen und ihrer Familien zu sammeln.



PINK
RIBBON



SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER LAUFEN FÜR KREBSKRANKE MITMENSCHEN

Krebspatienten und ihre Familien brauchen unsere Hilfe! Der Krebshilfe-Spendenlauf „Meine Runde hilft!“ sorgt dafür. „Laufend Gutes tun“ ist der Grundgedanke, der hinter unserem Lauf steckt. Wir laufen für das Leben – für das von anderen und das eigene!

Krebskranke Mitmenschen brauchen neben der hervorragenden medizinischen Versorgung weitere Hilfe. Für sehr viele Menschen bedeutet „Krebs“ eine große persönliche und existenzielle Krise: Angst, Ungewissheit, Sorgen, der (mögliche) Verlust des Arbeitsplatzes und die damit verbundene finanzielle Einschränkung, aber auch der persönliche Umgang mit der Erkrankung (auch in der Familie) dominieren von einem Tag auf den anderen den Alltag. Krebs trifft aber nicht nur den Erkrankten selbst, sein ganzes Umfeld leidet mit. Hier ist Hilfe dringend nötig. Für Kinder, Partner und weitere Angehörige oder gute Freunde. Krebs ist eine enorme Belastung und kann jeden treffen. Krebs geht uns alle an!

Die Österreichische Krebshilfe Salzburg bietet rasche Hilfe und Entlastung an: Wir bieten eine psycho(onko)logische Begleitung in allen Lebenslagen, eine diätologische Beratung oder sozialrechtliche Hilfe für alle Familienmitglieder (Partner, Kinder, Eltern, etc.) durch bestens ausgebildete und einfühlsame Experten. Natürlich kostenlos und salzburgweit. Und sollte es notwendig sein, ist es uns durch Spenden auch möglich, Menschen in ihrer Notsituation unbürokratisch finanziell zu unterstützen.

Da wir der Meinung sind, „Vorsorgen ist besser als Heilen“, investieren wir viel in die Aufklärung und Krebsprävention. Dazu gehört auch ein gesunder Lebensstil und Sport. Es freut uns daher auch, dass wir mit unserem Charitylauf viele junge Menschen dazu motivieren, sich sportlich zu betätigen, verbunden mit der Botschaft, dies regelmäßig zu tun. Denn Sport trägt neben einer gesunden Ernährung maßgeblich dazu bei, die Gesundheit zu erhalten.

Wir investieren aber auch in die Krebsforschung, um weitere Fortschritte in der Behandlung zu ermöglichen.

Bitte helfen auch Sie! Mit „Meine Runde hilft!“ tragen auch Sie einen wesentlichen Baustein dazu bei, Menschen in einer Notsituation zu helfen. Aus Liebe zum Leben. Zusammen sind wir stark!

DAS PRINZIP „MEINE RUNDE HilFT“

Jeder teilnehmende Schüler erhält von der Organisationsleitung an der Schule zB. zwei Wochen vor dem Lauf eine Sponsorenliste. Darin tragen die Schüler jene Personen (in der Regel sind das Personen aus dem engeren Familienkreis) oder Firmen ein, die ihnen pro Runde eine bestimmte Summe an Spenden garantieren. Dies wird (abhängig von der Länge der Streckenrunde und der erwarteten Ausdauer des Teilnehmers) in den meisten Fällen zwischen einem Euro und 10 Euro pro Runde ausmachen. Alternativ können Sponsoren unabhängig von der Rundenleistung ihres Schützlings auch einen Fixbetrag eintragen lassen.

Nach Beendigung des Laufs wird die Rundenleistung von der Organisationsleitung (mit den Schülern) in die Sponsorenliste eingetragen und bestätigt. Der Schüler hat dann zB. eine Woche lang Zeit anhand seiner Sponsorenliste die diversen Teilsummen von seinen Sponsoren in bar einzuholen. Der auf der Liste ersichtliche Gesamtbetrag wird anschließend der Organisationsleitung an der Schule übergeben und bestätigt.

Eine weitere Einnahmequelle des Benefizlaufs kann der Verkauf von Speisen und Getränken während und nach dem Lauf (z.B. durch Mitglieder des Elternvereins) sein.

Jede teilnehmende Schule hat die Möglichkeit, 10% des Ertrags für einen schulspezifischen Zweck oder zur Abdeckung organisatorischer Unkosten einzubehalten, der Restbetrag wird der Krebshilfe Salzburg überwiesen. (Spendenkonto: AT44 2040 4000 0000 4309)

Ein Abrechnungsblatt, auf dem der Ertrag sowie zwei bestätigende Unterschriften plus die Schultempel eingetragen sind, wird an die Krebshilfe Salzburg geschickt (Dokumentation Buchhaltung). Dieses Abrechnungsblatt erhalten Sie mit allen anderen Unterlagen von der Krebshilfe Salzburg.

Jede Runde ist wichtig und zählt.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SALZBURG

DER ABLAUF DES LAUFES

Die Gesamtanzahl der am Lauf teilnehmenden Schüler wird in vier ähnlich große Gruppen aufgeteilt, die sich in je einer der vier „Ecken“ des Veranstaltungsareals sammeln. Dort befindet sich je ein Tisch (oder ähnliches) mit Gummiringen (stellt die Krebshilfe zur Verfügung). Die Ecken sind farbig bezeichnet“ So gibt es beispielsweise eine Ecke „grün“, „rot“, gelb“ und „blau“. Jeder Tisch wird von ein bis zwei Helfern betreut. Alle Läufer erhalten bereits vor dem Start das erste Gummiband (Farbband/Gruppe) der jeweiligen „Eckenfarbe“ aufs Handgelenk. Dieses Band dürfen die Schüler als Geschenk behalten!

Die zu laufende Strecke ist mit Hütchen/Kegeln markiert oder sonstig gekennzeichnet. Die Organisationsleitung gibt, wenn alle Läufer aufgeteilt sind, ein für alle deutlich sicht- und hörbares Startsignal. Daraufhin laufen alle in der vorher vereinbarten Richtung los (meist wird wie bei großen Wettkämpfen gegen den Uhrzeigersinn gelaufen). Die Strecke (Rundenlänge) hat erfahrungsgemäß eine Länge zwischen 200 und 400 Metern.

Kommt der Schüler nach einer Runde wieder bei seiner Ecke vorbei, bleibt er kurz beim Betreuertisch stehen, streckt den Arm aus und erhält von den Betreuern den nächsten Gummiring (Zählring) ans Handgelenk gelegt. Jeder Ring ist der Nachweis für eine gelaufene Runde.

Dies wird so lange fortgesetzt, bis die Organisationsleitung (nach einer vorvereinbarten Zeit (gut bewährt haben sich beispielsweise 30 Minuten) den Lauf mit einem Signal wiederum deutlich sicht- und hörbar beendet.

Die Schüler bestimmen je nach individueller Leistungsfähigkeit nicht nur ihr Tempo selbst, sondern haben auch die Möglichkeit, jederzeit das Tempo (bis zur Gehgeschwindigkeit) zu reduzieren, vorübergehend auf dem Kurs zu pausieren oder den Lauf sogar vorzeitig zu beenden. Dabei geht auch kein erlaufener Gummiring für die Zählung verloren. Am Ende des Bewerbs kommen die Teilnehmer zu ihrem zuständigen Betreuertisch und zählen vor Ort die Gummiringe. Die Anzahl wird von den Betreuern in die jeweilige Sponsorenliste des Kindes eingetragen und bestätigt. Es gilt: Dabei sein ist alles! Jede Runde zählt!