

Drei Spendenläufe im Jubiläumslaufjahr 2011

In 9 Jahren über 34.000 Laufkilometer und über 28.000 Euro Spendengelder erlaufen

Vor 9 Jahren – am 02.02.2002 - war mein zweiter Lauftag. Ja, ich kann mich noch genau daran erinnern. In den ersten Wochen war ich froh, einen Kilometer durchlaufen zu können und dann vier Kilometer, entsprechend einer Ortsumrundung. Nach zwei Monaten waren es dann schon zehn Kilometer, die ich am Stück durchlaufen konnte. Meine Laufbegeisterung wuchs und war letztendlich so groß, dass ich mich zum Kölnmarathon, der im Oktober 2002 stattfinden sollte, anmeldete. Und jetzt nach neun Jahren laufe ich immer noch mit Begeisterung und werde auch bald meinen 100. Ultramarathon (Läufe mit mehr als 42 km) laufen.

Schon im zweiten Laufjahr habe ich mir überlegt, mein neues Hobby für einen



guten Zweck einzusetzen. So habe ich ab 2003 immer wieder für besondere Laufereignisse, wie für einen 12-Std.-Lauf, einen 24-Std.-Lauf, den Deutschlandlauf, den Mount-Everest-Treppenmarathon und viele weitere Laufherausforderungen, Sponsoren gesucht.

Für und in 2011 – in meinem 10. Laufjahr – sollten es drei Spendenläufe sein. Der erste davon war der 12-Std.-Natu-

ristenlauf am Zieselmaar auf dem FKK-Gelände des FSB Erftland-Ville e. V. im Mai 2011. Bei schönem Wetter waren hier über den Tag verteilt insgesamt 110 Läufer, die für jede Runde um unseren See 1 Euro spendeten, unterwegs. Unterstützt von DJ Michael Adolf, der mit seiner Mega-Musikanlage mit flotter Musik gute Laune verbreitete und dabei half den richtigen Lauf-Rhythmus zu finden, hatten die unermüdeten Teilnehmer im Alter von 5 bis 80 Jahre am Abend zusammen über 1.600 Kilometer und damit eine Spendensumme von insgesamt 1.683 Euro erlaufen. Aufgestockt wurde die Spendenkasse um weitere 400 Euro durch unseren Verein, den FSB Erftland-Ville. Somit kam eine Gesamtspendensumme in Höhe 2.083 Euro zusammen. Ein super tolles Ergebnis, das im Anschluss bei einem Seefest inkl. Siegerehrung gefeiert wurde.

Eine neue persönliche Herausforderung war mein zweiter Spendenlauf in diesem Jahr, der längste Treppenlauf der Welt mit über 11.647 Stufen und mehr als 1.600 Meter Höhe, im Juni 2011 in der Schweiz am Berg Niesen. Vorbereitet hatte ich mich auf dieses ganz besondere Ereignis zunächst mit der Teilnahme am Rhein-Steig-Erlebnislaf mit über 350 Kilometer und 12.000 Höhenmetern, den ich in acht Tagen absolvierte. Dort hatte ich auch Thomas kennengelernt, der in einem Flughafentower arbeitet und mir anbot, die 12.000 Stufen an seinem Arbeitsplatz für das weitere Training zu nutzen. Dieses Angebot nahm ich dankend an und lief dann mehrere Male die acht Stockwerke des Towers hinauf und hinunter. Gut vorbereitet nahm ich schließlich am 4. Juni die Herausforderung des Treppenlaufes gemeinsam mit weiteren 300 Teilnehmern aus sieben Nationen an. Da die Treppe sehr schmal war, wurden wir in Dreiergruppen aufgeteilt und starteten jeweils alle 20 Sekunden. Die Gitterstufen mit Durchblick, die zum Teil 15 Meter über dem festen Boden lagen, sorgten während des Treppenlaufs, für

den ich knapp zwei Stunden brauchte, zusätzlich für Nervenkitzel. Das Ziel erreicht, belohnte ich mich erst mal mit trockener Kleidung und einer Portion Pommes, noch bevor es zur Siegerehrung ging. Ein sehr schönes Wochenende mit einer neuen positiven Erfahrung, für das ich natürlich auch Sponsoren gesucht und mit über 300 Euro gefunden hatte, lag damit hinter mir.



Der dritte Spendenlauf, Anfang September, führte mit 116 Kilometern in zwei Tagen bei uns an der Erft entlang, von der Quelle in der Eifel bis zur Mündung in den Rhein bei Düsseldorf. Für jeden gelaufenen Kilometer spendeten die Teilnehmer hier 33,3 Cent, wodurch bei diesem Gruppen-Erlebnis-und-Genusslauf, an dem die Läufer trotz Hitze und

Unterstützung für den Verein



Schwüle viel Freude hatten, insgesamt über 800 Euro zusammen kamen. Nette Gespräche und schöne Landschaftseindrücke sorgten für gute Stimmung und machten die zwei Tage wieder zu einem unvergesslichen Ereignis für alle Beteiligten.

Wie in den vergangenen Jahren leite ich die Spenden ohne Abzug zu je 50 % an den Tuberöse Sklerose Deutschland e. V. und die Kinderkrebsnachsorgeklinik in Tannheim weiter. In diesem Jahr werden es über 3.200 Euro sein und somit habe ich in meinen fast 10 Laufjahren schon mehr als 28.000 Euro „erlaufen“. Dafür vielen Dank an meine Familie, meine Lauffreunde sowie an alle Helfer und Sponsoren, die dieses Ergebnis erst ermöglicht haben.

Schon heute freue ich mich auf 2012 und neue Lauf-Herausforderungen, die ich auch im kommenden Jahr wieder mit Spendenläufen verbinden möchte. Vielleicht haben ja auch Sie Interesse einmal dabei zu sein. Aktuelle Informationen zu meinen Spendenläufen finden Sie dazu immer auf meiner Homepage unter www.spendenlauf.de.

Mit laufenden Grüßen
Ultra-Spendenläufer Heinrich Dahmen

„We Care“ – das gesellschaftliche Engagement der ING-DiBa

Unter dem Begriff FAIRantwortung führte die ING-DiBa vor fünf Jahren ihr gesellschaftliches Engagement zusammen und entwickelte es seither kontinuierlich weiter. Im Mittelpunkt des Programms steht dabei der ING-DiBa-Mitarbeiter, der mit seiner sozialen Kompetenz im Umgang mit den Kunden, unter dem Prinzip der Fairness, entscheidend zum Unternehmenserfolg beiträgt. Unter diesem Gesichtspunkt begrüßt es das Kreditinstitut daher sehr, wenn Mitarbeiter sich auch über ihren Arbeitsplatz hinaus ehrenamtlich einbringen und würdigt dieses Engagement im Rahmen des Programms „We Care“, durch das in diesem Jahr über 480 Organisationen, in denen sich Mitarbeiter der ING-DiBa engagieren, mit insgesamt 481.000 Euro unterstützt wurden.

Das „We Care“- Programm kam in diesem Jahr auch dem Tuberöse Sklerose Deutschland e. V. zu Gute. So durfte Sandra Hoffmann, dank des Einsatzes der ING-DiBa Mitarbeiterin Claudia Leitzbach, die einen Antrag auf Un-



terstützung bei der zuständigen Abteilung stellte, insgesamt 1.000 Euro entgegennehmen. Überrascht wurde die Bundesgeschäftsführerin mit dieser großartigen Spendensumme beim gemeinsamen Grillen, zu dem sie das ehrenamtlich engagierte Mitglied zusammen mit ihrer Familie eingeladen hatte. „Über die herzliche Einladung hatte ich mich sehr gefreut. Damit, dass man mit einem Spendenscheck auf mich wartete, hatte ich aber nicht gerechnet“, berichtete die Leiterin des Vereinsbüros im Anschluss. Für diesen Einsatz und die Unterstützung möchten wir uns ganz herzlich bei Claudia Leitzbach und der ING-DiBa bedanken!

Sandra Hoffmann

Eine Geburtstagspende

Meinen 40. Geburtstag feierte ich im Januar 2011 mit Freunden. Geschenke wollte ich nicht. Stattdessen bat ich alle um eine Spende für den Tuberöse Sklerose Deutschland e. V., in dem auch wir Mitglied sind. Da unser Sohn Johann Vincent an TSC erkrankt ist, haben wir aus diesem Anlass zudem die Gelegenheit genutzt, die Krankheit über Flyer und Infomaterial bekannter zu machen. Insgesamt kam an diesem Abend so eine Spendensumme in Hö-



he von 400 Euro zusammen, wofür ich mich bei allen, die an dieser Feier beteiligt waren, noch einmal recht herzlich bedanken möchte.

Oliver Stephan, Silke Rothe und Johann Vincent