

## 19. Lauf

# Rund um Wolfach

[www.patenvereinkinderlachen.de](http://www.patenvereinkinderlachen.de)



**Samstag 20. April 2024**

*Liebe Läuferinnen und Läufer,*

*zum Spendenlauf **RUND UM WOLFACH** heißen wir Euch in der schönen Schwarzwaldstadt Wolfach herzlich willkommen. Eine abwechslungsreiche Laufstrecke über 50 km führt uns durch wunderschöne Natur. Auf den insgesamt ca. 1800 zu bewältigenden Höhenmeter gibt es immer wieder spektakuläre Ausblicke zum Genießen.*

*Damit viele Euro an Spenden zusammenkommen, wollen wir unsere Leidenschaft weiter unter dem Motto fortsetzen:*

***nicht „nur“ helfen, sondern „laufend“ helfen***

*Mit Vorfreude auf gute Bedingungen, wünschen wir allen Teilnehmern einen abwechslungsreichen Lauf, angenehme Gespräche und bleibende Eindrücke.*



*Mit sportlichen Grüßen  
Christian Sum (l.)  
Siegbert Armbruster (r.)*

**Anmeldung:** Anmeldung per Mail an folgende Adresse: [c.sum1@web.de](mailto:c.sum1@web.de)  
oder WhatsApp: [0160 7961921](https://wa.me/01607961921)  
Die Teilnehmer erhalten dann eine schriftliche Anmeldebestätigung.

**Startgeld:** Das Startgeld beträgt 25,- €

**Kontodaten:** **Volksbank Mittlerer Schwarzwald eG**  
**IBAN: DE12 6649 2700 0023 2323 32**  
**Stichwort: Rund um Wolfach 2023**

*Wir freuen uns sehr über kleine und auch größere zusätzliche Geldspenden, welche helfen unsere Sozialpartner zu unterstützen. Im Voraus schon einmal vielen herzlichen Dank dafür.*

**Start und Ziel:** Samstag, 20.04.2024  
Start: 9:00 Uhr (Herlinsbachschule)  
Ziel: ca. 17:30 Uhr (Herlinsbachschule)  
**Adresse:** Herlinsbachweg 14, 77709 Wolfach

**Limit:** max. 50 Läufer, Startplatzvergabe nach Reihenfolge der Anmeldungen

**Meldeschluss:** 14.04.2024 oder bei Erreichen des Teilnehmerlimits

**Laufstrecke:** Die 50 km lange Laufstrecke führt uns rund um Wolfach auf dem, mit der „Wolfsangel“, gekennzeichnetem Wanderweg.

**Tempo:** Der Lauf ist ein Erlebnislaf. Es erfolgt keine Zeitnahme. Unser Ziel ist es als Gruppe gemeinsam zu laufen. Die „schnellen“ nehmen Rücksicht auf die „nicht so schnellen“. Bei längeren und steileren Bergaufpassagen wird zügig gewandert. Wir werden das Tempo durch regelmäßige kurze Gehpausen so anpassen, dass auch Einsteiger in die Ultraszene eine Chance haben das Abenteuer mit lachender Miene zu erleben. Eine Geschwindigkeit von durchschnittlich 7-8 km/h ist angestrebt und bei Bedarf kann auch eine gemeinsame Dehnpause ihren Platz finden. Unser Dank gilt schon jetzt den „schnellen Hirschen“ für ihre entgegengebrachte Rücksicht.

**Umkleide/  
Duschen:** Umkleide- und Duschkmöglichkeiten stehen in der Herlinsbachschule zu Verfügung.

**Abschluss:** gesellige Runde in der Aula der Herlinsbachschule mit einem warmen Abendessen mit frischen Salaten und bei Kaffee und Kuchen

**Hier erfahren Sie mehr:**

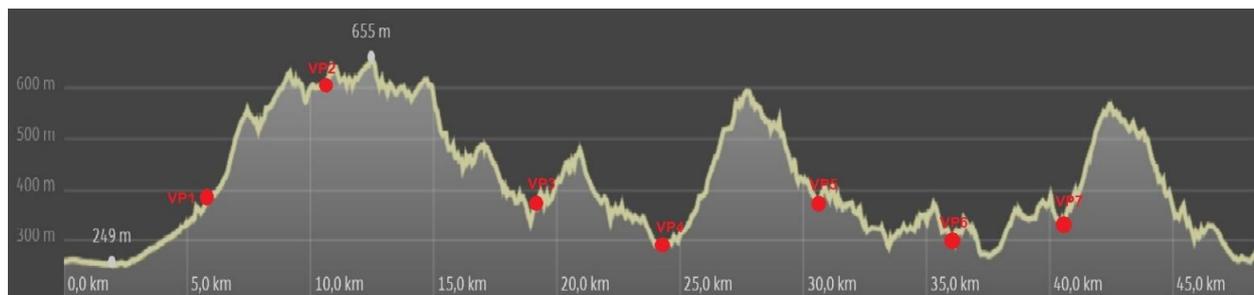
Christian Sum Vor Langenbach 5, 77709 Wolfach, Tel.: 0160 7961921, E-Mail: [c.sum1@web.de](mailto:c.sum1@web.de)



Die 7 Versorgungspunkte (VP) sind ideal dafür geeignet, die Laufgruppe auch nur auf Teiletappen zu begleiten.

<b>Start</b> Herlinsbachschule 0 km	9:00 Uhr
VP 1 Kirnbach (Kirche) 6 km	ca. 9:45 Uhr
VP 2 Horbensattel 11 km	ca. 10:45 Uhr
VP 3 St. Jakobskapelle 19 km	ca. 11:55 Uhr
VP 4 Halbmeil (Dorfgemeinschaftshaus) 25 km	ca. 12:45 Uhr
VP 5 Ippichen (Abrahamshof) 31 km	ca. 14:00 Uhr
VP 6 Vor Langenbach 35 km	ca. 14:35 Uhr
VP 7 Hapbach 41 km	ca. 15:55 Uhr
<b>Ziel</b> Herlinsbachschule 50 km	ca. 17:30 Uhr

## Das Streckenprofil



## Zweck des Laufs

**Gemeinsam starten  
gemeinsam laufen  
gemeinsam ankommen  
gemeinsam helfen**

*Ein Ziel des Laufes „Rund um Wolfach“ ist es, zusammen mit Lauffreunden an einem besonderen Tag die gemeinsame Leidenschaft für das Laufen zu teilen und gleichzeitig etwas Gutes zu tun. Sollten wir uns nicht öfter vor Augen halten, dass es uns Vergleich zu anderen doch sehr gut geht und wir selbst über uns bestimmen können? Leider sind nicht alle Menschen in der Lage ihr Leben selbst zu gestalten und benötigen Hilfe. Ihr Leben ist geprägt von Armut, Krankheit oder Behinderung und dadurch sehr eingeschränkt. Auch Kinder, die z. B. keine Eltern mehr haben bedürfen unserer besonderen Unterstützung. Verbinden wir also unsere Freude an der Bewegung mit den Gedanken an unsere Mitmenschen. Schlagen wir eine Brücke zu ihnen und helfen „laufend“ im Rahmen unserer Möglichkeiten. Dadurch erhalten sie ein wenig Unterstützung, die sie für die Bewältigung ihres Alltags benötigen.*

*Ein herzliches **Danke** an alle,  
die unserem Aufruf zum Helfen folgen und zum Gelingen der Veranstaltung beitragen.*

Das Orga-Team

Christian Sum und Siegbert Armbruster

## Sozialpartner

*Die Startgelder sowie sämtliche Spenden werden zur Unterstützung der Sozialpartner des Laufs „**Rund um Wolfach**“ verwendet*

[www.patenvereinkinderlachen.de](http://www.patenvereinkinderlachen.de)



*Im Jahr 1999 hat sich aus einem Freundeskreis der Patenverein Kinderlachen e.V. gegründet. Ziel dieses Vereins war und ist es auch weiterhin, die SOS-Kinderdorf-Idee von Hermann Gmeiner (1919 - 1986) zu unterstützen. Daher schlossen sich im Laufe der Jahre Bürger aus Wolfach und Oberwolfach und inzwischen aus dem gesamten Kinzigtal im Patenverein Kinderlachen zusammen, um gemeinsam SOS-Patenschaften zu übernehmen und diese kontinuierlich zu finanzieren.*

*„**Leben so normal wie möglich!**“ lautet einer der wesentlichen Grundsätze der Lebenshilfe. Hier finden Menschen mit Behinderungen geeignete Arbeits-, Betreuungs- und Wohnmöglichkeiten. Der Verein berät und unterstützt Angehörige und setzt sich dafür ein, dass Menschen mit Behinderungen in das gesellschaftliche Leben der Gemeinden im Kinzig- und Elztal einbezogen werden.*

*Das örtliche Wohnheim „Tom-Mutters-Haus“ in Wolfach bietet 14 Wohnplätze für behinderte Menschen.*

## **Impressionen vom Lauf**







