

WARUM?

- Wenn der Marathonlauf für Sie fast schon zur Routine geworden oder gar „kalter Kaffee“ ist –
- Wenn Sie ein Laufgruppenerlebnis der besonderen Art suchen –
- Wenn Sie einmal eine Ehrenrunde mit Gänsehaut erleben wollen –

dann ist der 24-Stunden-Lauf in Rodgau die richtige Veranstaltung!

Denn der 24-Stunden-Lauf ist dort, wo

...

- es guten Sport zu sehen gibt.
- renommierte Musikgruppen spielen.
- Essen und Trinken in reichhaltiger Auswahl vorhanden ist.
- es eine Cocktailbar gibt.
- die Kleinsten die Größten sein dürfen (im Vorprogramm gibt es den beliebten Kindergartenlauf).
- die Runden der einzelnen Teams mit Hilfe eines mit Chip versehenen Staffelfstabs elektronisch gezählt werden.

WER?

Ziele des Vereins „Gemeinsam mit Behinderten“

- Förderung des partnerschaftlichen Zusammenlebens von behinderten und nicht behinderten Menschen mit dem Schwerpunkt, die Gleichberechtigung in allen Lebensbereichen umzusetzen.
- Behinderte Menschen supporten, damit sie selbstständiger leben können.
- Unterstützung der Angehörigen bei der Betreuung von schwerstbehinderten Menschen jeglichen Alters.
- Leitgedanke: „In schwierigen Lebenssituationen möchte der Verein für Sie da sein.“

Eckdaten des Vereins

- gegründet am 23. Januar 1980.
- ca. 700 Mitglieder, davon ca. 165 mit Behinderung.
- das Stiftungsvermögen ist in den drei Häusern „Emmanuel“ angelegt (18 Wohneinheiten für unsere behinderten Mitglieder).

Angebote

- Gruppenstunden
- inklusive Jugendgruppen/Kindergruppen
- Schwimmen
- Behindertensport
- Freizeiten
- therapeutisches Reiten
- Freizeittreffs für verschiedene Altersklassen
- kulturelle Angebote
- Fahrdienste
- Einzelbetreuungen



Gemeinsam mit Behinderten
Vordergasse 53 · 63110 Rodgau

Fon 06106.13558 Fax 06106.698948
buero@gmb-rodgau.de
www.gmb-rodgau.de

WIE?

Startkategorien

In den letzten Jahren wurden wir häufig von Teams und Läufer*innen angesprochen, wie schwer es ist, ein Team aus zehn Personen zusammenzustellen. Wir haben uns viele Gedanken gemacht und möchten euch unsere neuen Wettkampfkategorien vorstellen. Jede Kategorie wird am Ende des Laufes für sich gewertet.

10er-Team: Euer Team besteht aus zehn Läufer*innen, von denen jeweils nur eine Person auf der Bahn mit dem elektronischen Staffelstab Runden laufen darf. Abgelöst wird die Person durch die Übergabe des Staffelstabs an ein Teammitglied. In 24 Stunden versucht ihr als Team, so viele Runden wie möglich zu laufen.

5er-Team: Euer Team besteht aus fünf Läufer*innen, von denen jeweils nur eine Person auf der Bahn mit dem elektronischen Staffelstab Runden laufen darf. Abgelöst wird die Person durch die Übergabe des Staffelstabs an ein Teammitglied. In 24 Stunden versucht ihr als Team, so viele Runden wie möglich zu laufen.

2 Tandem: Euer Tandem besteht aus zwei Läufer*innen, von denen jeweils nur eine Person auf der Bahn mit dem elektronischen Staffelstab Runden laufen darf. Abgelöst wird die Person durch die Übergabe des Staffelstabs an die andere Person des Tandems. In 24 Stunden versucht ihr als Tandem, so viele Runden wie möglich zu laufen.

I Einzelläufer*in: Du versuchst innerhalb von 24 Stunden so viele Runden wie möglich zu laufen. Bei der großen Herausforderung bekommst du zwar viel Unterstützung von außen, die Runden darfst aber ausschließlich du alleine sammeln.

J Junioren-Team: Ihr habt Lust euch der großen Herausforderung zu stellen, aber seid jünger als 16 Jahre alt. Dann ist für euch die Kategorie Junioren-Team genau die richtige. Maximal zehn Jugendliche dürfen für euer Team laufen, von denen jeweils nur eine Person auf der Bahn mit dem elektronischen Staffelstab Runden laufen darf. Abgelöst wird die Person durch die Übergabe des Staffelstabs an ein Teammitglied. Ihr startet mit allen anderen LäufernInnen um 12:00 Uhr und lauft bis 22:00 Uhr. Nach einer Pause über die Nacht, dürft ihr ab 6:00 Uhr am Morgen erneut versuchen, bis zum Zieleinlauf um 12:00 Uhr Runden für euer Team zu sammeln.

Gemeinsam mit Behinderten
veranstaltet:

24 Stunden-Lauf

Sportzentrum Dudenhofen

09.9.2023

12.00 Uhr: Startschuss

10.9.2023

12.00 Uhr: Zieleinlauf, 13.00 Uhr: Siegerehrung



www.24hlauf.de



Weitere Informationen und/oder Online-Anmeldungen unter: www.24hlauf.de