



**26. März – 2. April 2010**



*Der Rheinsteig ist der unbequemste Wanderweg,  
um von Bonn nach Wiesbaden zu gelangen.*

*Aber auch der schönste.*

Zitat: "Die Zeit" vom 8.9.2005

*Dieser 320 km lange Wanderweg führt seine Besucher durch die vielseitige Landschaft des Rheintales auf einem abwechslungsreichen Streckenverlauf von Bonn bis nach Wiesbaden. Ein anspruchsvoller Weg, der zwischen dem Siebengebirge vulkanischen Ursprungs über das Weltkulturerbe Oberes Mittelrheintal mit seinen vielen Burgen und der weltweit bekannten Loreley bis hin zum Rheingau immer wieder herrliche Ausblicke bietet.*

**[www.laufendhelfen.de](http://www.laufendhelfen.de)**

Die Idee, der Beschilderung dieses Weges im Laufschrift zu folgen, war schnell geboren. Was zunächst als „laufender Familienurlaub“ geplant war, wurde unter dem Einfluss unserer privaten Initiative **laufendhelfen.de** zu einem „Gruppenlauf mit Familienanschluss“ entwickelt.

Gerne bieten wir interessierten Mitläufern die Gelegenheit, dieses besondere Lauferlebnis mit uns zu teilen.

Wer sich für die Teilnahme entscheidet, entscheidet sich auch für „schrittweise Hilfe“ im Sinne von **laufendhelfen.de**.

Wir folgen dem Motto „gesunde Muskeln für kranke Muskeln“ und wollen jedem Kilometer durch eine Spende einen tieferen Sinn geben.

Der Erlös wird am Ende der Veranstaltung an den Verein „aktion benni & co e.V.“ übergeben und findet damit Verwendung bei der Forschung nach dem heilenden Medikament gegen die unheilbare Krankheit Duchenne-Muskeldystrophie - dem Schicksal von ca. 3500 Jungen in Deutschland.



Wir, die wir neben der Idee zu diesem gemeinsamen Erlebnis auch die notwendigen organisatorischen Dinge beisteuern, tun dies gerne und ohne unseren Aufwand in Rechnung zu stellen. Dafür erlauben wir uns den Wunsch nach einer harmonischen Gruppe und zahlreicher Unterstützung unserer helfenden Absicht.

Wir freuen uns auf einen erfolgreichen **Rheinsteig-Erlebnislaufer**

Brigitte und R(ud)olf Mahlburg

**Spaß am Laufen  
in neuen Dimensionen durch  
Laufveranstaltungen der anderen Art  
Gemeinsam starten, gemeinsam helfen,  
gemeinsam ankommen**

beschreibt das Motto und gibt den von **laufendhelfen.de** organisierten Veranstaltungen eine unverwechselbare Note. Das Laufen in der Gruppe bei moderatem Tempo ohne Wettkampfstress oder die Möglichkeit der Unterhaltung während des Laufens gehören sind Eigenschaften, die groß geschrieben werden.

Sportliche Vielfalt und soziales Engagement  
- dass bietet der **Rheinsteig-Erlebnislaufer** -

\*\*\*

- Jeder Schritt, jeder Kilometer zählt -

**Das Startgeld (Spende) von 0,50 € / km  
bringt „laufende Hilfe“.**

\*\*\*

Moderates Tempo, gepaart mit der Kraft einer  
geselligen Laufgruppe, sind das Geheimnis des  
**Rheinsteig-Erlebnislaufer**

\*\*\*

All jenen, die schon immer die Vision von einem  
Lauferlebnis jenseits bekannter Streckenlängen  
verfolgen, bieten wir einen sanften Einstieg zum  
Überspringen dieser Hürde.

\*\*\*

„Ohne es zu bemerken“ finden 10 km- Läufer Zugang  
zur Halb-Marathon-Distanz, die magische Grenze der  
Marathonlänge verliert ihren Schrecken und  
scheinbar gleitend ergibt sich der Übergang in den  
Bereich der Mehrtagesläufe.

\*\*\*

**Begleite uns und lasse Dich überzeugen von  
unserem Konzept der „laufenden Hilfe“.**

## Die Familie der Lauffreunde trifft sich zwischen Bonn und Wiesbaden.

\*\*\*

Jeder Teilnehmer wählt den Einstiegspunkt und die Streckenlänge für seine Begleitung unserer Laufgruppe nach seinen persönlichen Möglichkeiten.

\*\*\*

### Wer kann mitmachen??

Wanderer und Läufer sind willkommen.  
Wir freuen uns über **jeden** Teilnehmer, egal, ob auf kurzer Distanz, einer gesamten Tagesetappe oder gar für mehrere Tage.

jeder Kilometer zählt und dafür sagen wir bereits jetzt  
- auch im Namen der Duchenne-Kinder -

*Vielen Dank.*

\*\*\*

### Muss ich mich anmelden??

*JA und NEIN*

#### JA:

die sicherste Variante uns nicht zu verfehlen.  
Ganz nebenbei – Du kannst im Rahmen Deiner Voranmeldung auch das Funktions-Shirt zum Lauf erwerben

#### NEIN:

wir freuen uns über jeden unangemeldeten Teilnehmer der morgens zum Start kommt oder während des Tages auf der Strecke zu uns stößt, um uns zu begleiten.

\*\*\*

Die Etappen des Rheinsteig-Erlebnislaufes		
<b>Etappe 1</b> Fr 26.3.2010 Start 8:30	Bonn - Unkel	<b>ca. 45 km</b> + 1739 m - 1724 m
<b>Etappe 2</b> Sa 27.3.2010 Start 8:30	Unkel - Neuwied-Feldkirchen	<b>ca. 43 km</b> + 2171 m - 2120 m
<b>Etappe 3</b> So 28.3.2010 Start 8:30	Neuwied-Feldkirchen - Koblenz	<b>ca. 51 km</b> + 2013 m - 1991 m
<b>Etappe 4</b> Mo 29.3.2010 Start 8:30	Koblenz - Filsen	<b>ca. 35 km</b> + 1833 m - 1910 m
<b>Etappe 5</b> Di 30.3.2010 Start 8:30	Filsen - Loreley	<b>ca. 31 km</b> + 1715 m - 1610 m
<b>Etappe 6</b> Mi 31.3.2010 Start 8:30	Loreley - Rüdesheim-Assmannshausen	<b>ca. 45 km</b> + 2318 m - 2371 m
<b>Etappe 7</b> Do 1.4.2010 Start 8:30	Rüdesheim-Assmannshausen - Kiedrich	<b>ca. 36 km</b> + 1078 m - 1038 m
<b>Etappe 8</b> Fr 2.4.2010 Start 8:30	Kiedrich - Wiesbaden	<b>ca. 36 km</b> + 862 m - 875 m

### Rheinsteig-Erlebnislauf von A-Z

Die detaillierte Ausschreibung, unser Zeit- und Streckenplan, sowie die Möglichkeit zur Online-Anmeldung befindet sich auf unserer Homepage

[www.rheinsteig-erlebnislauf.de](http://www.rheinsteig-erlebnislauf.de)



#### Hier erfahren Sie mehr

Rudolf Mahlburg  
Litzlunger Strasse 74a  
D-76547 Sinzheim

Telefon +49(0)7221-54 51 3  
Mobil +49(0)172-75 88 125  
Fax +49(0)3252-75 88 125  
Voicebox  
eMail rudolf.mahlburg@web.de  
2008@laufendhelfen.de

*Vielleicht finden sie ja unsere Idee so gut,  
dass Sie diese mit einer Spende  
unterstützen möchten?!*

#### *laufendhelfen.de e.V.*

Volksbank Baden-Baden Rastatt eG  
BLZ 662 900 00  
Konto 569 014 00  
BIC/SWIFT: VBRAD66K  
IBAN: DE50662900000056901400

Bitte Name und Anschrift nicht vergessen. Sie erhalten dann ab einem Betrag von 20,- € eine Zuwendungsbescheinigung.