

20-Stunden-Lauf von HelpAge am 02.10. und 03.10.2025

Die Hilfsorganisation HelpAge Deutschland e.V. wird 20 Jahre alt. Als einmaliges Event veranstalten wir deshalb einen 20-Stunden-Lauf!

Du willst am 20-Stunden-Spenden-Lauf von HelpAge teilnehmen?

Das freut uns sehr!

Es kann jede/jeder mitmachen.

Ort der Veranstaltung: Auf der Laufbahn des Osnabrücker Sportclub OSC, Hiärm-Grupe-Str. 8 in 49080 Osnabrück.

Start der Veranstaltung: 02. Oktober 2025, ab 18 Uhr

Ende der Veranstaltung: 03. Oktober 2025, bis 14 Uhr

Was wollen wir erreichen: Im genannten Zeitraum (20 Stunden), sollen auf der Laufbahn des OSC, so viele Kilometer wie möglich von Läufer*innen, Walker*innen und Spaziergänger*innen absolviert werden.

Das große Ziel: alle Kilometer zusammen, sollen die Wegstrecke von Osnabrück nach Tansania ergeben. Das sind **10.000 Kilometer!** In Tansania gibt es das HelpAge Gründungsprojekt „Kwa Wazee“, das durch die Kampagne „Jede Oma zählt“ unterstützt wird. Für dieses Projekt wollen wir laufen. Pro Kilometer soll min. 1 Euro gespendet werden!

Du willst dabei zu sein: melde Dich auf www.laufen-os.de an und komm im genannten Zeitraum auf die Laufbahn und absolviere so viele Kilometer, wie Du möchtest. Du kannst innerhalb der angegebenen 20 Stunden starten, wann immer Du willst. Wenn du in den Nachtstunden startest, bringe eine Stirnlampe mit (da es keine Flutlichtanlage auf dem Sportplatz gibt). Du läufst dein Tempo, bestimmst selbst, wie oft du Pausen einlegst, wann Du die Laufbahn verlässt und wann Du wiederkommst, um vielleicht weitere Runden zu drehen. Wichtig ist, dass du Dir am Infostand von HelpAge einen Transponder geben lässt, der die gelaufenen Kilometer aufzeichnet. Wenn Du deinen Lauf beendest, musst Du den Transponder zurückgeben.

Verpflegung: eine Verpflegung können wir nicht bieten, wir setzen auf Eigenverpflegung, aber Trinkwasser stellen wir zur Verfügung. Bringe bitte deinen eigenen Becher mit.

Was muss ich tun, um zu spenden: Benutze den Link zur 20-Stunden-Lauf Spendenseite **hier** oder nutze den **QR-Code** auf den Hinweisschildern an der Laufbahn. Trage dich mit deinen Daten und deinen gelaufenen Kilometern dort ein und spende mindestens 1 Euro pro Kilometer. Sende den Spenden-Box Link gerne auch an Freundinnen und Freunde, Bekannte und Verwandte und lade diese dazu ein, dich mit einer Spende für dein „Laufabenteuer“ zu unterstützen! Jede/Jeder kann über den Link auf der HelpAge Spendenseite (Fundraising-Box) spenden und motivierende Kommentare hinterlassen!

Da HelpAge Deutschland e.V. eine gemeinnützige Organisation ist, besteht die Möglichkeit, Dir auf Wunsch eine Spendenbescheinigung auszustellen.

Wenn du Fragen hast: spreche jemanden vom Orga-Team des 20 Stunden Laufs am Infostand oder auf der Laufbahn an. Du erkennst die Läufer am „Jede Oma zählt“-Shirt. Wenn Du vor dem Event Infos brauchst, bekommst du diese unter 017695446447 bei Mathias.

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

Wir sind das HelpAge 20-Stunden-Lauf Orga-Team:

Andreas Landwehr, Florian Siebelmann, Dirk Friederich, Norbert Dulle, Heinz Hagen, Mathias Hornung, Jan-Philipp Struck als Zeitnehmer.