

16. Muko-Freundschaftslauf 2018

Der Muko-Freundschaftslauf ist eine Initiative des Mukoviszidose Landesverbandes Berlin-Brandenburg e.V. und findet im Jahr 2018 zum 16. Mal statt. Es ist die größte und wichtigste Veranstaltung für unseren Verband, um Spenden einzuwerben und Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben. Mit den eingenommenen Spenden finanziert der Mukoviszidose Landesverband Berlin-Brandenburg e.V. die Arbeit der Kontakt- und Beratungsstelle sowie seine Projekte und Angebote im Kampf gegen die schwere Krankheit Mukoviszidose. Der 16. Muko-Freundschaftslauf steht wieder unter der Schirmherrschaft von Herrn Jann Jakobs, Oberbürgermeister der Stadt Potsdam. Auch andere Prominente, z.B. Sportler der Region unterstützen den Lauf. Für die Betroffenen, deren Angehörige und Freunde ist er ein wichtiges Hoffnungssymbol. Unser bekannter Lauf gestaltet sich immer wie ein großes Familienfest für Groß und Klein, mit Musik, mit kostenfreier Massage für die Läufer*innen, mit einem Kinderland, mit unserer Tombola und natürlich mit kulinarischen Angeboten.

2018 findet der Muko-Freundschaftslauf am 24. Juni in der Zeit von 10.00 bis 16.00 Uhr im Neuen Lustgarten am Mercure Hotel Potsdam statt.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie unser Anliegen unterstützen und am 16. Muko-Freundschaftslauf in der Form ihrer Wahl (Läufer*in, Sponsor*in, Helfer*in) teilnehmen und somit einen wichtigen Beitrag dazu leisten, die Betreuung der Mukoviszidose-Betroffenen in Berlin und Brandenburg zu sichern.

Seien Sie dabei und unterstützen Sie uns - als Läufer*in, Sponsor*in und/oder Helfer*in!



Benefiz-Lauf / Sponsoren

Der Lauf ist eine Sportveranstaltung und ein Familienfest, doch an erster Stelle ist er eine Benefizveranstaltung: Die Läufer*innen sammeln auf einer abgesteckten Strecke als Einzelläufer*in oder als Gruppe Sponsorengelder. Jede Runde wird am Schluss mit einer finanziellen Spende honoriert. Wie hoch der Betrag ist, der pro gelaufener Runde gespendet wird, handeln Sponsoren und Läufer*innen vorab individuell aus. Eine andere Möglichkeit ist, dass der Sponsor für die Teilnahme am Lauf eine rundenunabhängige Pauschalsumme spendet.

Suchen Sie sich einen oder mehrere Sponsoren aus Ihrem Umfeld: Verwandte, die Bäckerei um die Ecke, die Firma vor Ort oder der eigene Arbeitgeber... Auch Sie selbst können Sponsor sein und laufen/ walken unter „eigener Flagge“.

Mukoviszidose (CF) – Was ist das?

Mukoviszidose (mucus=Schleim, viscos=zäh) ist die häufigste schwerwiegende vererbte Stoffwechselerkrankung. Sie tritt in unserer Bevölkerung mit einer Häufigkeit von etwa 1 Erkrankung auf 2500 Neugeborene auf. Eine winzige Veränderung im Erbgut führt zu einer **Funktionsstörung aller schleimbildenden Drüsen, dazu gehören Schweißdrüsen, Speicheldrüsen, die Drüsen der Bronchien und des Magen-Darmtraktes, insbesondere der Bauchspeicheldrüse.** Diese Drüsen produzieren ein zu zähes Sekret, das in den verschiedenen Organen zu unterschiedlichen Störungen führen kann.

In den Bronchien kommt es zu **Verstopfungen der Atemwege** mit zähem Schleim. Die Folge sind **gehäufte Lungenentzündungen**, die zu einer **fortschreitenden Zerstörung des Lungengewebes** führen können. Chronischer Husten und Atemnot sind Hauptsymptome dieser Erkrankung. Die Beschwerden im Magen-Darmtrakt entstehen hauptsächlich durch die Zähigkeit der Verdauungssäfte aus der Bauchspeicheldrüse. Durch die **Verstopfung des Ausführungsganges der Bauchspeicheldrüse** gelangt zu wenig von den Verdauungsenzymen in den Darm und führt dadurch zu Verdauungsstörungen mit Bauchschmerzen und mangelnder Gewichtszunahme. **Die Bauchspeicheldrüse selbst wird durch die aufgestauten Verdauungssäfte auf Dauer zerstört. Diese bindegewebige Umwandlung mit kleinen Hohlräumen nennt man auch cystische Fibrose (CF).** Daher kommt der zweite Name für diese Erkrankung, der außerhalb des deutschen Sprachraums benutzt wird.

Bisher ist Mukoviszidose nicht heilbar. Durch **eine verbesserte, intensive und für die Patienten*innen sehr zeitaufwendige Therapie** konnte mittlerweile die **Lebenserwartung und Lebensqualität Mukoviszidose-Betroffener** gesteigert werden.

Anmeldung

Über diesen Link gelangen Sie direkt zur Anmeldung (http://www.strassenlauf.org/va_details.php?id=535). Dort können Sie sich und/ oder Ihr Team und Ihre Sponsoren online registrieren.

Wir freuen uns über jede Teilnehmer*in – aller Altersklassen/ Herkunftsländer/ Besonderheiten. Alle geben mit Spaß ihr Bestes und das, was sie können.

■ Einzel- und Team-Anmeldungen

Sie haben die Möglichkeit, sich als Einzeläufer*in zu registrieren oder sich mit einem Team anzumelden.

www.strassenlauf.org/va_details.php?id=535

Anmelde- und Ergebnisportal

Veranstaltung Details Muko Freundschaftslauf

Muko Freundschaftslauf

Datum: 24.06.2018 - 11:00

Ort: Lutzgarten - Potsdam

Veranstalter: Kontin- und Beratungsteile, Mukoviszidose Landesverband Berlin-Brandenburg e.V., Rykestr. 25, 10405 Berlin, Telefon: 030/40 05 65 93

Informationen

Veranstaltungsort: im Neuen Lutzgarten am Mercure Hotel Potsdam, 14487 Potsdam, Lange Brücke

Startschuss: 10:45 um 11 Uhr

Laufende: Zielschluss ist um 16 Uhr

Online Meldeschluss: 17.06.2018 - 23:55

Anmeldung Muko Freundschaftslauf

Hier können Sie sich anmelden. Klicken Sie auf den Button "zur Anmeldung" und schon kann es losgehen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

ZUR ANMELDUNG

Karte

https://www.strassenlauf.org/va_anmeldung.php?id=535&n

Anmelde- und Ergebnisportal

Startseite Anmeldungen Ergebnisse Registrieren

Anmeldung

Anmeldung Muko Freundschaftslauf

1 2 Fertig

* Pflichtfelder

Nachname:

Vorname:

Jahrgang:

Geschlecht:

CF:

Straße:

PLZ Ort:

Name der Laufgruppe:

Sammelanmeldung eingeben

Bei der **Einzelanmeldung** können Sie jeweils zwischen „*Ich bin selbst Sponsor*“ und „*Sponsor/Firma*“ wählen.

Sind Sie selbst Sponsor, dann haben Sie die Möglichkeit, sich für eine „*Rundenspende*“ oder eine „*Pauschalspende*“ zu entscheiden. In das Spenden-Feld Ihrer Wahl tragen Sie den Betrag ein, den Sie spenden möchten.

The image shows two side-by-side screenshots of a registration form. The left screenshot displays the 'Ich bin selbst der Sponsor' section, where the checkbox is circled in blue. The right screenshot displays the 'Sponsor/Firma' section, where the 'Ich bin selbst der Sponsor' checkbox and the 'Spendenart' dropdown menu are circled in blue. The form includes fields for personal information (Vorname, Jahrgang, Geschlecht, CF, Straße, PLZ Ort, Name der Laufgruppe, Mail, Lauf-Shirt) and sponsor information (Sponsor1 Name/Firma, Sponsor1 Ansprechpartner, Sponsor1 Spendenart, Sponsor1 Spende).

Haben Sie einen Sponsor (Firma/ Verwandte/ Bekannte etc.) für sich gewonnen, notieren Sie dessen Kontaktdaten in den entsprechenden Feldern und tragen auch dort den Spendenbetrag bei „*Rundenspende*“ oder „*Pauschalspende*“ ein. Haben Sie einen weiteren Sponsor, tragen Sie ihn einfach unter „*weitere Sponsoren*“ ein.

This image shows a close-up of the 'Sponsor1' section of the form. The section is circled in blue and includes the following fields: 'Ich bin selbst der Sponsor' (checkbox), 'Sponsor1 Name/Firma', 'Sponsor1 Ansprechpartner', 'Sponsor1 Strasse', 'Sponsor1 PLZ Ort', 'Sponsor1 Spendenart' (dropdown menu), and 'Sponsor1 Spende'. Below this section is a 'weiterer Sponsor' checkbox. A blue 'Weiter' button is located at the bottom right of the form.

Sie haben mehr als drei Sponsoren? Großartig! Bitte tragen Sie Ihre ersten drei gewonnen Sponsoren wie oben beschrieben ein und senden Sie uns dann bitte eine Mail mit den weiteren Sponsoren an freundschaftslauf@muko-berlin-brandenburg.de unter Angabe Ihres Namens und Ihrer Kontaktdaten und den Namen und Daten Ihrer Sponsoren.

Ein **Team** melden Sie unter „*Sammelanmeldung*“ an. Hierbei ist es wichtige, dass eine **Ansprechpartner*in** für das Team benannt wird, deren Kontaktdaten für eventuelle Rückfragen hinterlegt werden. Die Anmeldung als Läufer*in erfolgt in der Tabelle darunter!

Der „*Teamcaptain*“ kann beliebig viele Läufer*innen anmelden. Möchte der Teamcaptain ebenfalls als Läufer*in teilnehmen, **muss (!)** dessen Name in der Anmeldetabelle mit eingetragen sein!

Auch bei der *Sammelanmeldung* wählt die Ansprechpartner*in des Teams zwischen „*Ich bin selbst Sponsor*“ und „*Sponsor/ Firma*“ und trägt den Spendenbetrag bei „*Rundenspende*“ oder „*Pauschalsspende*“ ein. Und auch hier gilt: Sie haben mehr als drei Sponsoren? Großartig! Bitte tragen Sie Ihre ersten drei gewonnenen Sponsoren bei der Anmeldung mit ein und senden Sie uns dann bitte eine Mail mit den weiteren Sponsoren an freundschaftslauf@muko-berlin-brandenburg.de unter Angabe Ihres Namens und Ihrer Kontaktdaten und den Namen und Daten Ihrer Sponsoren.

Anmeldeschluss

Online-Anmeldungen: **17. Juni 2018, 24 Uhr**

Anreise zum Neuen Lustgarten am Mercure Hotel

Ort: **Neuen Lustgarten am Mercure Hotel Potsdam, Lange Brücke, 14467 Potsdam**

Wir empfehlen die Anreise mit den **öffentlichen Verkehrsmitteln** über den **Hauptbahnhof Potsdam**. Bitte berücksichtigen Sie, dass nur wenige kostenpflichtige Parkplätze vorhanden sind.



Ergebnisse/ Urkunden/ Medaillen

Die Urkunden mit Ihren gelaufenen Runden sowie eine Teilnehmer-Medaille erhalten Sie direkt vor Ort.

Muko-Shirt / Startnummernausgabe

In diesem Jahr gibt es ein Muko-Freundschaftslauf-Shirt. Dieses können Sie bei der Online-Anmeldung für 12 EUR mit bestellen. Dabei gilt: Die Bestellung ist verbindlich und ein Umtausch des Shirts ist aus technischen und organisatorischen Gründen leider nicht möglich. Die Ausgabe erfolgt bei der Startnummernausgabe (direkt im Mercure Hotel).

Zusätzlich kann das Muko-Freundschaftslauf-Shirt vor Ort, solange der Vorrat reicht, für 15 EUR käuflich erworben werden. Alle Einnahmen aus dem Shirt-Verkauf lässt der Mukoviszidose Landesverband Berlin-Brandenburg e.V. unmittelbar den Mukoviszidose-Betroffenen und deren Angehörigen zu Gute kommen. Sie unterstützen quasi „laufend“ den Erhalt der Projekte, Angebote und Arbeit des Mukoviszidose Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

Gleichzeitig sorgen Sie für eine positive öffentliche Sichtbarkeit, zeigen deutlich Ihr Engagement und Ihre Verbundenheit. Herzlichen Dank!



Kinderprogramm / Familienfest

Zwischen 10.00 und 16.00 Uhr bietet das **Kinderland** Schminken, Basteln, Spielen und eine große Hüpfburg für die Kleinen an. Zudem gibt es ein abwechslungsreiches Programm und ein DJ begleitet die Veranstaltung. Für unsere Gäste und Läufer*innen gibt es reichlich Kuchen, Kaffee und Grillgut.

Tombola

Eine Tombola mit attraktiven Hauptgewinnen rundet das Programm ab. Ein Los können Sie bereits für 5 EUR erwerben.

Medizinische Betreuung

Medizinisches Betreuungspersonal befindet sich im Start-/Zielbereich.

Um im Notfall den Fachkräften die optimale Behandlung zu ermöglichen, bitten wir Sie beim Lauf in einer Ausweishülle oder ähnlichem folgende Informationen bei sich zu führen: Vorname, Nachname, Alter, Vorerkrankungen, Notfall-Kontakt (Telefonnummer), Blutgruppe, ggf. Kontakt des Hausarztes.

Nachmeldungen

Nachmeldungen sind auch am Veranstaltungstag noch jederzeit möglich. Wir bitten Sie dennoch, eine Anmeldung vorab online vorzunehmen. Online-Anmeldeschluss ist der 17. Juni 2018

Laufzeit

24. Juni 2018 // Start 11.00 Uhr / Ende 15.00 Uhr

Strecke (Länge / Runden etc.)

In der Zeit von 11.00 bis 15.00 Uhr kann jede Läufer*in so viele Runden laufen, wie möglich sind und dabei selbst bestimmen, wann und wie viele Pausen eingelegt werden. Dabei können kleine und große Runden gelaufen werden. Eine kleine Runde entspricht einer Länge von ca. 440m und eine große Runde von ca. 800m.

Die Strecke ist **rollstuhlgeeignet** und hat einen **barrierearmen Zugang**.



Umkleide / Garderobe / Toiletten

Möglichkeiten zur Kleideraufbewahrung und Umkleiden befinden sich direkt im Mercure Hotel (Zugänge sind ausgeschildert). Eine Haftung für abhanden gekommene Gegenstände wird nicht übernommen.

Es werden Toiletten direkt neben der Strecke bereitgestellt. Eine behindertengerechte Toilette wird seitens des Mercure Hotel zur Verfügung gestellt.

Helfer*innen

Jede helfende Hand wird gebraucht und wir haben viele Einsatzmöglichkeiten. Wer Helfer*in ist, kann auch gleichzeitig Teilnehmer*in sein. Alle Helfer*innen erhalten eine Verpflegung vor Ort und können auf Wunsch auch einen schriftlichen Nachweis für ihr Engagement erhalten.

Für genaue Infos, wo die helfenden Hände benötigt werden, bitte unter freundschaftslauf@muko-berlin-brandenburg.de bzw. per Fon unter 030/ 40 05 66 93 melden. Wir freuen uns über jedes Engagement!