



## Hilfe, die ankommt Jeder Kilometer eine Hilfe!

Seit einigen Jahren ist es guter Brauch, mit unserem „Lauf der Verrückten“ einen guten Zweck zu unterstützen. Und seit vielen Jahren ist unser Anliegen dasselbe: Die Arbeit des Schulsozialprojektes PROCEDI in Guatemala zu fördern! PROCEDI ist ein gemeinnütziger Verein, der sich zur Aufgabe gemacht hat, armen Kindern und ihren Familien aus einem Armenviertel der Stadt zu helfen. Die Initiative für den Aufbau des Vereins ging von Christof Wunsch aus, einem Heliand Kreuzpfadfinder. Er lebte von 1993 bis 2002 in Guatemala-Stadt. Nun wird PROCEDI von einem sehr engagierten einheimischem Team fortgeführt und von einem deutsch-guatemalteckischem Vorstand geleitet.

Auf den nächsten Seiten erfährst du Aktuelles von der Arbeit von PROCEDI. Außerdem kannst du dich auf der Homepage informieren: [www.procedi.de](http://www.procedi.de)



PROCEDI



## Und so kannst Du helfen

Wenn Du helfen möchtest, bitten wir Dich, Dir einen Sponsor zu suchen (Eltern, Freunde, Trainer, Firmen, Sportläden, ... ). Mit Deinem Sponsor vereinbarst Du schon vor dem „Lauf der Verrückten“ einen Betrag, den er für jeden von Dir gelaufenen Kilometer spendet und vielleicht zusätzlich eine Prämie, wenn Du die 100 Kilometer erreichst oder die 50 Kilometer-Marke passierst! Für Deinen Sponsor haben wir Dir eine kurze Info beigefügt, die Du ausdrucken und verteilen kannst. Weitere Informationen findest Du unter [www.procedi.de](http://www.procedi.de) im Internet.

Außerdem gibt es dort auch ein Faltblatt zum Runterladen und Ausdrucken mit kurzen Informationen über das Familienprojekt PROCEDI. Nach dem „Lauf der Verrückten“ erhältst Du einen Brief für Deine Sponsoren, in dem wir schreiben, wie weit Du gekommen bist, und wohin Dein Sponsor die Spende überweisen kann. Auf Wunsch wird gerne eine steuerabzugsfähige Spendenquittung ausgestellt.

Im Namen von PROCEDI bedanken wir uns jetzt schon!

Damit PROCEDI auch weiterhin so effizient und qualifiziert Arbeiten kann, sind wir auf regelmäßige Spenden angewiesen.



Der Lauf der Verrückten ist eine Veranstaltung der  
Heliand-Pfadfinderschaft im ejw Hessen e.V.  
[www.lauf-der-verrueckten.de](http://www.lauf-der-verrueckten.de)  
[www.procedi.de](http://www.procedi.de)



# PROCEDI

PROCEDI e.V.  
Frankfurt am Main

PROCEDI ist ein Schulsozialprojekt in den Lomas de Sanata Faz, einem Armenviertel in Guatemala Stadt. Der gemeinnützige Verein gibt mithilfe von Patenschaften und Spendengeldern aus Deutschland Kindern und Jugendlichen die Chance auf eine gute Schulbildung, eine ausgewogene Ernährung, psychologische Betreuung, medizinische Versorgung und vor allem Hoffnung auf eine bessere Zukunft. In Guatemala wird PROCEDI von einem sehr engagierten einheimischen Team geleitet und von einem deutsch-guatemalteckischem Vorstand geführt. Das Schulsozialprojekt wird von Deutschland aus durch den ehrenamtlich geführten Verein PROCEDI e.V. sowie durch das Evangelische Jugendwerk Hessen e.V. gefördert.



Um ihnen die Chance auf eine bessere Zukunft zu geben, werden Kinder aus besonders schwierigen Familienverhältnissen durch PROCEDI gefördert. Neben Lesen, Rechnen und Schreiben lernen die Kinder in AGs z.B. Erste Hilfe oder wie sie selbst Gemüse anpflanzen können. Sie haben Kunst- und Sportunterricht, spielen Theater und erlernen das Spielen von Instrumenten. Außerdem erfahren sie einiges über die traditionelle Kultur der Maya-Nachfahren.

Aktuell erhalten 67 Kinder vor Ort eine Grundschulbildung bis zur sechsten Klasse, davon besuchen 12 Kinder die Vorschulklasse. 43 Jugendliche besuchen weiterführende, meist berufsbildende Schulen.



## PROCEDI – Schule

## PROCEDI – Sozialprojekt

Neben der schulischen Unterstützung ist PROCEDI auch für die psychologische Entwicklung der Kinder und die Aufarbeitung von Gewalt- und Missbrauchserfahrungen verantwortlich. Die Jugendlichen finden in PROCEDI eine Anlaufstelle für Nachhilfe, Gespräche und erhalten organisatorische Hilfestellung. Außerdem gibt es Fortbildungen und Präventionsangebote für die Eltern der Kinder und Jugendlichen. PROCEDI schafft so langfristig einen sozialen und wirtschaftlichen Halt für die Familien. Sie bekommen Perspektiven für eine gesicherte und unabhängige Zukunft.

Alle Informationen über Patenschaften und Spenden findet ihr unter [www.procedi.de](http://www.procedi.de) oder schreibt uns an [vorstand@procedi.de](mailto:vorstand@procedi.de).





## Das Armenviertel „Lomas de Santa Faz“

Die Familien im Armenviertel leben teilweise mit bis zu acht Personen in Hütten, die sie selbst aus Holz, Wellblech und Plastikplanen zusammengezimmert haben. Einige Wände wurden mittlerweile durch Steinmauern ersetzt. Der Boden in den Hütten ist meist festgestampfte Erde. Dazu kommen noch viele Tiere wie Hunde, Katzen, Hühner, Enten und Schildkröten. Die karge Einrichtung besteht meist aus einem Tisch, ein paar wackeligen Stühlen und Betten, die sich jeweils mehrere Familienmitglieder teilen müssen. Das wenige Geld, das die Familien mit Gelegenheitsarbeiten verdienen, reicht knapp für eine mangelhafte Ernährung und die nötigsten Dinge des täglichen Bedarfs. Das dreistöckige Schulhaus von PROCEDI steht mitten im Viertel und ist aus Stein gebaut, verputzt und bunt bemalt.



## Die Kinder leiden am meisten

Trotz Schulpflicht fällt es den Familien schwer, für die Kosten des Besuchs einer staatlichen Schule aufzukommen. Neben Büchern und Unterrichtsmaterialien wird auch eine Schuluniform benötigt. Die Kinder können ihre Familien während der Schulzeit finanziell nicht unterstützen, z.B. durch Betteln oder Gelegenheitsarbeiten.

Im Viertel herrscht eine hohe Gewaltbereitschaft, es gibt Alkohol- und Drogenmissbrauch sowie Jugendbanden, sogenannte Maras, denen sich einige Jugendliche mit schwierigem familiären Hintergrund und wenig Perspektive anschließen. Im Moment herrscht eine besonders schwierige Lage, denn es gibt mittlerweile viele neugebildete Banden, die vorwiegend aus arbeitslosen Jugendlichen bestehen. Die Kinder kommen beinahe täglich mit neuen Geschichten über Gewalterlebnisse zum Projekt. Sie sind häufig übermüdet, da sich die Bandenmitglieder oft nachts bekämpfen, was auch immer häufiger tödlich endet. Die Mitarbeiter vermuten, dass es an der neuen Regierung, der hohen Arbeitslosigkeit und den gestiegenen Lebenshaltungskosten liegt. PROCEDI bietet den Kindern und Jugendlichen Alternativen an und gibt ihnen damit Perspektive und Hoffnung auf Veränderung.



## PROCEDI

*ist eine wichtige und beständige Anlaufstelle  
für ganze Familien  
und eine Oase der Geborgenheit für die Kinder  
im Armenviertel „Lomas de Santa Faz“*

## Ablauf – Fakten und Infos zum 24. LdV 2017

### Ort:

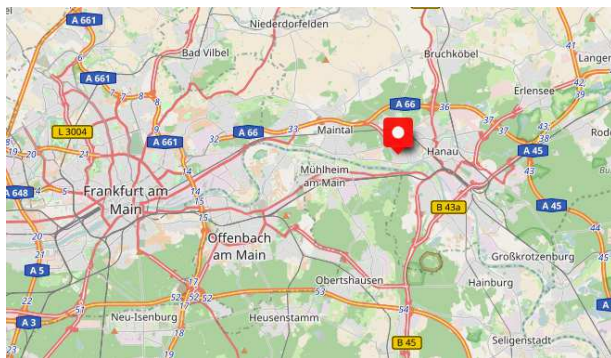
Dieses Jahr schlagen wir unser Quartier, zum weiteren letzten Mal, in Hanau auf. Die Adresse ist:  
Friedenskirche  
Gemeindezentrum Helmholzstraße 53c  
63454 Hanau

### Eintreffen:

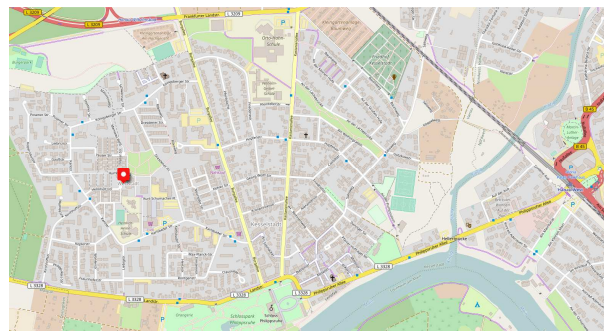
Freitag, 12. Mai 2017 ab 18:00 Uhr, bis spätestens 19:30 Uhr, im Evangelischen Gemeindezentrum der Friedenskirche Hanau. Wie ihr dort hinkommt, könnt ihr auf den Anfahrtsskizzen unten sehen.

**Bitte nicht im Wendehammer parken. Da muss abends der Reisebus wenden!**

Der Hanauer Hauptbahnhof ist an den Fernverkehr der Deutschen Bahn angeschlossen und außerdem per S-Bahn von Frankfurt gut zu erreichen. Vom Hauptbahnhof und von Hanau-West fährt die Buslinie 5 bis zur Haltestelle Kantstraße.



Quelle: OpenStreetmap, Open Database License (ODbL)



Quelle: OpenStreetmap, Open Database License (ODbL)

### Ende:

Sonntag, 14. Mai 2017 im Laufe des (frühen) Nachmittags, ebenfalls in Hanau.

### Der Ablauf:

Offizieller Beginn des Laufs der Verrückten ist gegen 19:30 Uhr im Gemeindezentrum in Hanau mit einem kurzen Vorstellen und Ausgabe der Karten, Verteilen Deiner vier Verpflegungsboxen/-taschen (Erklärung hierzu s.u.). Anschließend gemeinsames Abendessen (bitte **selbst mitbringen!**) mit Besprechung der Strecke und einigen Hinweisen. Nach der leiblichen Stärkung gönnen wir uns noch ein wenig Schlaf, bis wir in der Nacht mit einem Reisebus zum Start aufbrechen.

Während des Laufes erfolgt die Verpflegung an den unten genannten Stationen, dort wird dann eine Deiner vier Verpflegungsboxen/-taschen sein (**Selbstverpflegung!**). Mit Hilfe der nachfolgenden Übersicht kannst Du planen, welche Lebensmittel Du an welcher Station bzw. zu welcher Zeit haben möchtest. Genauso kannst Du Dir überlegen, was Du nach wie vielen Kilometern haben bzw. wechseln willst. **Wegen der vielen Teilnehmer packe bitte so kompakt wie möglich und in eigene Beutel, damit wir das Gepäck von 100 Läufern in einem VW-Bus-Kofferraum unterbringen und noch überblicken können!**

Wenn Du Deine persönliche (Leistungs-)Grenze erreicht hast, besteht an den Verpflegungsstationen die Möglichkeit den „Lauf der Verrückten“ zu beenden. Natürlich kannst Du uns auch über das Nottelefon erreichen, und wir besprechen, wo wir Dich abholen können. Die entsprechenden Telefonnummern erhältst Du zusammen mit den Wanderkarten.

Nach Abschluss des Laufes werden wir im Gemeindehaus in Hanau übernachten. Dort gibt es auch eine Dusche. **Von da an übernehmen wir die Verpflegung.** Bei Deiner Ankunft im Gemeindehaus gibt es ein kleines Abendessen zur Stärkung. Am Sonntag heißt es erst einmal ausschlafen und den müden Knochen (und vor allem Muskeln) Ruhe gönnen. Am Vormittag gibt es ein großes Reste-Brunch, das wir mit frischen Brötchen und Belag anreichern. Nach dem Aufräumen des Gemeindehauses wird der Lauf der Verrückten am frühen Nachmittag enden.

Hier ein kurzer Überblick über die Verpflegungsstationen. Ab Station 5 haben wir die Strecke optimiert.

Nr.	Station	Bus	km	Entfernung zur nächsten Station	Tageszeit
1	Bayerische Schanz	A	12,3 km	6,5 km	NACHT
2	Wachhütte	B	18,8 km	11,9 km	
3	Wiesbütt	C	30,7 km	13,8 km	
4	Hoheberg	D	44,5 km	13,2 km	TAG
5	Hof "Tragik" Trages	A	57,7 km	8,6 km	
6	Rodenbacher Chaussee	B	66,3 km	7,8 km	
7	Untermühle	C	74,1 km	6,1 km	
8	Marköbel	D	80,2 km	6,4 km	
9	Ostheim	A?	86,6 km	4,4 km	NACHT
10	Kilianstädten	B?	91,0 km	3,8 km	
11	Hühnerberg	C?	94,8 km	1,8 km	
12	Große Loh	D?	96,6 km	3,4 km	
13	Bergen	A?	100,0 km		

Nach der Station Nr. 8 können wir leider keine bestimmte Busfolge im Vorfeld garantieren.

### Mitbringen:

Neben den üblichen Dingen für eine Übernachtung (Schlafsack, Isomatte, Dinge des persönlichen Bedarfs) sowie Geschirr, Besteck und Tasse brauchst Du:

- |                               |                                  |                               |
|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| ➤ Stift und Papier            | Stoffbeutel) für Deine           | ➤ Taschenlampe                |
| ➤ ein Handy (falls vorhanden) | Verpflegung                      | ➤ evtl. Kompass               |
| mit vollem Akku               | ➤ Selbstverpflegung für den      | ➤ evtl. Blasensalbe/-pflaster |
| ➤ Selbstverpflegung für       | Lauf (s.u.)                      | ➤ evtl. Socken & Turn-/       |
| Freitag Abend                 | ➤ je nach Witterung <b>warme</b> | Wanderschuhe zum              |
| ➤ vier <b>kleine kompakte</b> | <b>Kleidung und</b>              | Wechseln                      |
| Behältnisse (z.B.             | <b>Sonnenschutz</b>              | ➤ evtl. Franzbranntwein       |

**Bitte markiere Deine 4 Beutel (A-D), Rucksäcke deutlich mit Deinem Namen und packe eine separate Tasche mit dem Zeug für die Übernachtungen!**

**Da dieses Jahr sehr viele Teilnehmer angemeldet sind, bitten wir euch, die Beutel für die 4 Versorgungsbusse möglichst kompakt zu packen. Bananen werden pro Bus separat gesammelt, damit sie nicht zerdrückt werden.**

### Strecke:

Der Startpunkt liegt bei Gemünden im Spessart. Der erste Teil der Strecke führt entlang der „Birkenhainer Straße“, einer alten Handelsstraße durch den Spessart. Nach etwa 60 km biegt die Strecke auf den Limes-Wanderweg ab und mündet nach 80 km auf die Hohe Straße mit herrlichem Fernblick über Frankfurt bis ins Ziel in Frankfurt-Bergen-Enkheim.

### Karten:

Jeder Läufer bekommt vor dem Start farbige Karten mit eingezeichneter Strecke.

Weitere Informationen zu der richtigen Ausrüstung eines „verrückten Läufers“ findest du auf unserer Homepage [www.lauf-der-verrueckten.de](http://www.lauf-der-verrueckten.de) unter Informationen -> Oft gefragt.



## Verpflegung

Von der Marschverpflegung eines „Verrückten“-Läufers

Was isst ein Läufer des „Lauf der Verrückten“ denn so? Gute Frage. Antwort: Alles und nichts. Denn die Verpflegungskonzepte sind so unterschiedlich wie die jeweilige Empfindlichkeit des Magens! Der eine schwört auf Müsli-Riegel: alle 30 Minuten einen, macht bei voraussichtlichen 24 Stunden Laufzeit läppische 48 Riegel. Der andere isst lecker fettigen Nudelsalat und Schinkenbrote.

Was aber ist gut?

Die Erfahrungen lehren Folgendes: Damit die Glykogenspeicher der Muskeln möglichst nicht geleert werden, führ' Dir vor allem Kohlenhydrate zu: Müsli-Riegel, Bananen, Nudeln, Kartoffeln, Brot. Beilagen sind natürlich erlaubt; denk aber daran, dass der Magen allzu fettige und ballaststoffreiche Nahrung mitunter nicht lange toleriert!

Trinken, trinken, trinken.

Die Strecke ist lang und geschwitzt wird viel, bei warmem Wetter ist besonders darauf zu achten! Gut sind stille Mineralwasser, Fruchtsäfte (Achtung: Säure!), Tee. Isostar und Ähnliches ist prinzipiell auch gut geeignet, aber teuer und nicht nötig. Eine Überlegung wert ist die ständige Mitnahme einer immer wieder neu gefüllten 1/4 l-Flasche im Hüfttäschi.

Regelmäßig essen und trinken. Nicht erst auf den großen Hunger warten, sondern lieber öfter und dafür nicht so große Mengen Nahrung auf einmal zu sich nehmen. Einen Notriegel mitzunehmen, ist nie ein Fehler. Gerade für spätere, dann schwierige (weil zu später Stunde) Etappen sollte man an ein Leckerli denken. Da kann's dann schon mal Schokolade oder Kekse geben, das kann unheimlich motivieren!

Gehe nach Deinem Appetit: Was esse ich gerne und vertrage ich auch? Lieber ein etwas fettiger Nudelsalat mit Appetit gegessen, als sich irgendwelche Kraftkonzentrate hineinzuwürgen. Plane genügend Mengen ein. Das ist ein sehr schwieriges Kapitel. Hier in etwa verteilte Größenmengen eines „Finishers“ im Jahre 1997: 8 Bananen, 12 Müsli-Riegel, 2 Äpfel, 150g Haferflocken, 8 l Wasser und Säfte, 250g Joghurt, 500g Weißbrot, mit magerem Aufschnitt und Salat belegt.

**Denk' auch an die Aufteilung der Lebensmittel auf die verschiedenen Versorgungsfahrzeuge. Wichtig ist noch zu wissen, dass wir mit vier verschiedenen Fahrzeugen die Stationen anfahren werden, d.h. Du musst Deine Verpflegung in vier „Päckchen“ aufteilen (siehe hierzu Übersicht auf vorhergehender Seite).**

## Zum Schluss ...

Hoffentlich fehlt nichts. Jetzt viel Spaß beim Überlegen, Ausprobieren, Tüfteln, Trainieren und Sponsoren-Suchen!

Weitere Informationen zu der richtigen Ausrüstung eines „verrückten Läufers“ findest du auf unserer Homepage [www.lauf-der-verrueckten.de](http://www.lauf-der-verrueckten.de) unter Informationen -> Oft gefragt.

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Sponsoren, Spendern und engagierten Teilnehmern des letzten Laufs der Verrückten 2016 ganz herzlich bedanken. Wir konnten **14.661,54 €** nach Guatemala schicken. Noch mal ein herzliches Dankeschön!

Die Information für Deine Sponsoren findest Du in der zweiten Datei Sponsorenbrief.pdf.