



Hilfe, die ankommt Jeder Kilometer eine Hilfe!



Traditionell unterstützen wir mit unserem „Lauf der Verrückten“ einen guten Zweck. 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. Seit dem wird PROCEDI von einem sehr engagierten einheimischen Team geführt 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

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 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
www.procedi.de



Ablauf – Fakten und Infos zum 31. LdV 2023

Ort:

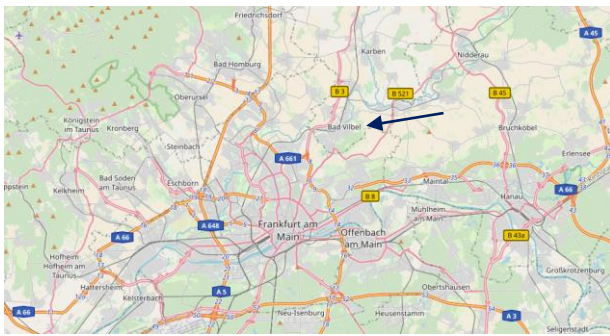
Dieses Jahr treffen wir uns wieder im Quartier in der Christuskirche in **Bad Vilbel** auf. Die Adresse ist:
Evangelische Christuskirchengemeinde Bad Vilbel
Grüner Weg 4
61118 Bad Vilbel

Eintreffen:

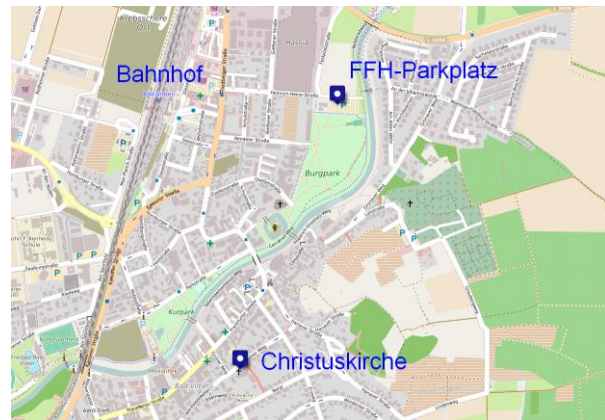
Freitag, 5. Mai 2023 **ab 17:30 Uhr**, bis **spätestens 19:00 Uhr**. Direkt vor Ort stehen keine Parkplätze zur Verfügung. Zum Parken von Autos während des Wochenendes nutzt bitte den **Parkplatz bei Radio FFH, FFH-Platz, 61118 Bad Vilbel**

Wie ihr dort hinkommt, könnt ihr auf den Anfahrtsskizzen unten sehen.

Der Bahnhof Bad Vilbel ist von Frankfurt/M Hbf mit der S-Bahn in Richtung Friedberg erreichbar. Die Christuskirche ist vom Bahnhof Bad Vilbel etwa 1 km entfernt.



Quelle: OpenStreetmap, Open Database License (ODbL)



Quelle: OpenStreetmap, Open Database License (ODbL)

Ende:

SAMSTAG, 6. Mai 2023 nach der Party im Ziel, zwischen 19:00 Uhr und ca. 23:00 Uhr, ebenfalls in **Bad Vilbel**.

Der Ablauf:

Wir möchten den Zeitplan vom letzten Jahr wiederholen und ohne gemeinsame Übernachtung im Gemeindehaus auskommen.

Nach dem Treffen am Gemeindehaus der Christuskirche in Bad Vilbel gibt es um 19:30 Uhr eine Einweisung mit einem kurzen Vorstellen und Ausgabe der Karten, Vorstellen der Strecke und des Spendenprojektes. Im Anschluss werden die vier Verpflegungstaschen / -boxen (Erklärung hierzu siehe unten) auf die vier Versorgungsbusse verteilt. Um 20:30 Uhr erwarten wir den Reisebus und fahren direkt zum Startpunkt nach Gemünden.

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. **Packe bitte so kompakt wie möglich und in eigene Beutel, damit wir das Gepäck von allen 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.

Im Ziel am Gemeindehaus in Bad Vilbel wird es eine kleine Zielfeier geben. Dort begrüßen alle Anwesenden die einlaufenden Finisher und es gibt eine warme Stärkung zu Essen (**von unserer Küchencrew vorbereitet**). Der Lauf der Verrückten endet dann gegen Mitternacht nach Eintreffen der letzten Finisher.

Hier ein kurzer Überblick über die Verpflegungsstationen.

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	5,1 km	
6	Waldstadion Niederrodenbach	B	62,8 km	8,3 km	
7	Fliegerhorst	C	71,3 km	4,0 km	
8	Sportfeld Bruchköbel	D	75,3 km	6,7 km	
9	KeWa	(A)	82,0 km	5,0 km	
10	Bischofsheim	(B)	87,0 km	4,5 km	NACHT
11	Niederdorfelden	(C)	91,5 km	4,5 km	
12	Dortelweil		96,0 km	4,0 km	
13	Bad Vilbel, Christuskirche		100		

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

Mitbringen:

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

Bitte markiere Deine 4 Beutel (A-D), Rucksäcke deutlich mit Deinem Namen.

Bitte packt die Beutel für die 4 Versorgungsbusse möglichst kompakt. 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. Die letzten Kilometer folgt der Weg der Nidda bis direkt ins Ziel am Quartier in Bad Vilbel.

Karten:

Jeder Läufer bekommt vor dem Start farbige Karten mit eingezeichneter Strecke. Link zu Online-Kartendaten für unterwegs findet ihr unter www.lauf-der-verrueckten.de/karten

Weitere Informationen zu der richtigen Ausrüstung eines „verrückten Läufers“ findest du auf unserer Homepage www.lauf-der-verrueckten.de/wissenswertes

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 Hüfttäschli.

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 unter Informationen -> Oft gefragt.

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Sponsoren, Spendern und engagierten Teilnehmern des letzten echten Laufs der Verrückten 2022 ganz herzlich bedanken. Wir konnten **7.932,29 €** nach Guatemala schicken.

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