



Erwin Fladerer
Eschenweg 8, D-84562 Mettenheim
Telefon: 0049-0-8631-16 64 64
Mail: info@bayerischelaufzeitung.de
Web: <https://bayerischelaufzeitung.de>



RUN for HOPE.de

RUN for HOPE München am Feringasee am 14. September 2023

War es nicht ein Traumtag?

Wenn ein gewöhnlicher Wochentag mit einer sportlichen Feierabend Challenge unter so vielen Teilnehmern endet, wie sie der RUN for HOPE am Unterföhringer Feringasee noch nie gesehen hat. Wenn jeder für sich diesen Tag mit Bewegung als Läufer oder Walker abschließen konnte und die Gemeinsamkeit spürte. Eine Gemeinsamkeit auch mit den anwesenden Größen des Triathlonsports Daniela Kleiser und aus dem Ultralauf mit Mohamad Ahansal. Er begegnete uns gleich mit einem freundlichen "Servus" auf bayrisch. Und die bei Sonnenuntergang und guter Stimmung mit vielen Gesprächen und einem nachhaltigen Erlebnis endete. Das bestenfalls bis zum 12. September 2024 beim nächsten RUN for HOPE anhalten möge. Die Anmeldung ist bereits jetzt schon möglich: <https://www.laufcoaches.com/run-for-hope>

Gemeinsames Laufen ist hier der Favorit

Beim RUN for HOPE geht es um keinen Meter und keine Sekunde gegeneinander. Der Favorit heißt hier Miteinander. Wo sonst siehst Du Läufer:in bewusst zu Zweit oder in kleineren Gruppen. Noch dazu in Gesprächen: was der Tag brachte und der nächste bringen wird, über die vielen Mitläufer und das traumhafte Wetter hier rund um den Feringasee.



Gemeinsames Laufen mit der Startnummer 1 – Mohamad Ahansal

Der heute 50-jährige ist ein marokkanischer Langstreckenläufer und fünffacher Marathon-des-Sables-Sieger. Dieser Wüstenmarathon quer durch die Sahara gehört zu den schwierigsten Etappenläufen über fünf Tage. Ahansal lebte in Ingolstadt und startete für den MTV Ingolstadt. Anfang 2011 kehrte er wieder in seine marokkanische Heimat zurück. Heute durfte und konnte auch jeder mit dem ehemaligen Klasseläufer eine Runde laufen und sich dabei perfekt auf Deutsch unterhalten.

Von Michael Raab an den Feringasee geholt: Mohamad Ahansal – freundlich mit bayrischen Akzenten.

Gemeinsames Laufen mit der Startnummer 2 – Daniela Kleiser

Mit der Grünwalder Profi-Triathletin Daniela Kleiser mitzulaufen war auch heute nicht jedem möglich. Auch wenn sie im Trainingstempo unterwegs war, konnten ihr nur wenige folgen. Bernhard hatte das Können und die Chance, mit ihr fünf Runden im Gespräch unterwegs zu sein.

Daniela ist in der Weltspitze angekommen und hat erst kürzlich einen extrem starken 2. Platz beim Ironman 70.3 Zell am See belegt. Dass sie gut drauf ist, bewies sie mit zwei 34er Zeiten über zehn Kilometer. Nach einem Halbmarathon beim Seenmarathon am Brombachsee/Franken stehen bei ihr noch zwei große Triathlonwettkämpfe auf dem Programm.



<https://www.danielakleiser.de/>

Was DIR und MIR sonst noch aufgefallen ist?



War es nicht ein Genuss hier zu laufen? Inspiriert von so vielen Mitläufern und der abendlichen Sonne? Nicht zu übersehen waren die in neongelb gekleideten Läufer:innen von der TS Jahn München. Sie trifft man hier jedes Jahr.

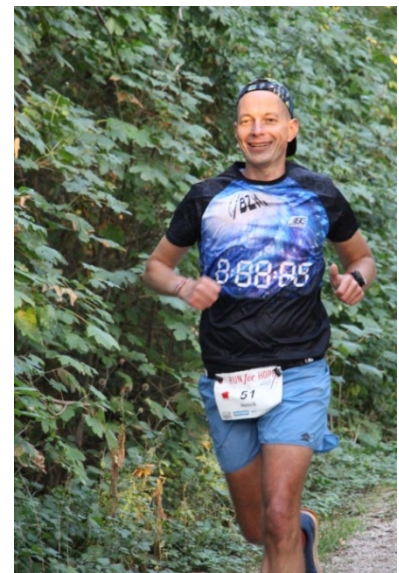
Der lockere Schritt von Henrik fiel mir gleich vom ersten Meter auf. Eigentlich kein Wunder, wenn ein Klasseläufer seinen Trainingslauf hier absolviert und immer noch sein Laufshirt des bereits legendären Münchner Bestzeitmarathon trägt. Nach zehn Jahren war für den

Mitorganisator und Veranstalter leider Schluss. Mehr nachlesen auf <https://www.bestzeitmarathon.de/>



Doppelt gelungen: das abendliche Gassi gehen mit dem Hund ... inklusive der Startnummer.

Riesige Firmenpräsenz von Decathlon, Sky Fernsehen, SG Bayerischer Rundfunk, Brockhaus, BMW Financial Service, BAU Industrie Bayern oder der Klima Manufaktur.





Zu guter Letzt: Alles für einen guten Zweck!

Jeder hat an diesem Abend für sich schon so viel Gutes wiederfahren. Michael Raab muss diesen Traumtag erst mal sacken lassen. Um zu verstehen, was er und die Beteiligten hier erlebt und als Spende für die Special Olympics Bayern hinterlassen haben.

**Special
Olympics
Bayern**



Es geht weiter, immer weiter

- Bei der nächsten Partnerveranstaltung des Lions Club Hilfswerk München Alt-Schwabing am 24. September 2023. Der 20. Monopteroslauf lädt auf gleiche Weise ein für einen guten Zweck mitzulaufen. Start ist um 9.00 Uhr am Chinesischen Turm im Englischen Garten über Strecken von 5-10-14-19 bis 33 Kilometer. Auch hier sind zwei Sportlergrößen mit von der Partie: die Triathletin Anja Kobs und Verena Bentele, die zwölffache Paralympics-Siegerin und heute Präsidentin des Sozialverbandes VdK. Informationen und Anmeldung auf <http://www.monopteroslauf.de>



- Bei den weiteren Veranstaltungen von den Laufcoaches mit Michael Raab:



- 13.-27.02.2024 La Gomera Bavaria Königsmarsch (5 Tage/98 km)
- 18.-20.02.2024 La Gomera Around+Across (3 Tage/117 km)
- 01.-09.03.2024 Marokko Trans Sahara Marathon (4 Tage/130 km)
- 15.-18.03.2024 Mallorca Trans (3 Tage/121 km)
- 04.05.2024 Bavaria Königsmarsch Füssen (22/31/41 km)
- 27.05.-01.06.2024 Trans Korsika (5 Tage/180 km)
- 07.06.2024 Bavaria Königsmarsch Starnberger See (50 km)
- 28.-30.06.2024 Giro del Trentino (3 Tage/100 km)
- 19.-20.07.2024 Zugspitz Gipfelsturm München-Zugspitze (45/120 km)
- Herbst 2024 Mount Everest Basiscamp (8 Tage/309 km)

