



Erwin Fladerer
Eschenweg 8
84562 Mettenheim
08631-16 64 64
www.bayerischelaufzeitung.de

2026

Alle Informationen hier > <https://www.laufcoaches.com/run-for-hope>
Eine Bildergalerie hier > <https://bayerischelaufzeitung.de/galerie/2026-2/>



www.bayerischelaufzeitung.de

Pressebericht

10. RUN for HOPE am Feringasee

16. September 2026





Auf geht 's zum 10. RUN for HOPE am Feringasee

München-Unterföhring – Wir haben es mit ihm und unter uns gefeiert. Auch wenn der Regen den in vielen Jahren vorherrschenden Sonnenuntergang in der Chill-out Arena am Feringasee am Rande von München diesmal ablöste, sagten über 600 Läuferinnen und Läufer, Walkerinnen und Walker, Spaziergänger DANKE für ein Event, das unvergleichlich ist. Und gäbe es den RUN for HOPE von Michael Raab nicht, dann müsste er ihn neu erfinden.



Eigentlich ist es so einfach: ein bisschen Zeit nehmen und in die Natur hinausgehen, sich dabei bewegen und Gemeinschaft spüren, wenn jemand wie Michael und seine Laufcoaches zum RUN for HOPE einladen. Dass man dabei für sich selbst etwas Gutes tun kann ist das eine, laufend helfen zugunsten von SOBY Special Olympics Bayern das andere!

Hier treffen sich die Teilnehmer von zahlreichen Firmen, um gleich nach der Arbeit den Abend zusammen zu verbringen. Mit ein wenig Sport und viel Unterhaltung am Ufer des Feringasees. Entspannt laufen oder walken und damit den Tag zufrieden ausklingen zu lassen. Diese Feierabend Challenge von Michael Raab und den Münchner Laufcoaches hat sich jetzt schon seit zehn Jahren etabliert. Auch deswegen, weil es hier nicht um Zeiten und Platzierungen geht, sondern um gemeinsame Bewegung mit Charity Charakter. Denn der Erlös dieser Veranstaltung geht komplett an eine gemeinnützige Organisation. Wir freuen uns heute schon auf den 15. September 2027 (?) zum 11. RUN for HOPE. Schönes Feierabendwetter ist bestellt. Schau ma mal.

<https://www.laufcoaches.com/run-for-hope>

Und dann kam der Regen – oder auch nicht – Outdoorsportler ist das egal

Mittwoch, 16. September, 18.00 Uhr. Die Pavillons haben ein wenig vom Regen abgehalten, das vorhergesagte Gewitter ist ausgeblieben. Wir können starten, sagt Michael Raab. Eine Runde um den Feringasee, vielleicht auch eine zweite oder dritte mit je 2,6 Kilometer. Wer will, darf den Abend bis 22 Uhr laufend ausklingen lassen. Vier Stunden Zeit für sich selbst, für die Laufcommunity. Da ist vielleicht sogar ein Marathon drin?



Ich sehe diesmal keine Schwimmer und keine Nackerten im und am See. Nur einen Angler, einen Hund, fünf Enten und 1200 Läuferbeine. Viele haben blaue Trikots an – das sind die von der BMW Group, der größten Gruppe am heutigen Tag.

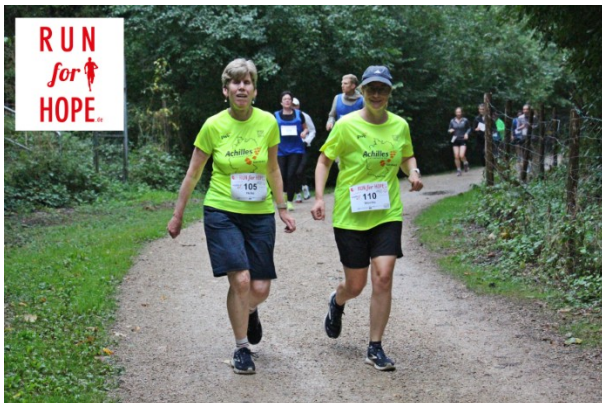
Mit Training oder aus Handicaps Sieger machen



Jessica läuft schnell voraus, erst dann kommen einzelne Männer. Einer davon hat Energie zum Nachtanken dabei. Vielleicht ist das der Marathonmann? Lauftraining wird hier auf der Seerunde und unter Läufern wie Du und ich leicht gemacht. Rainer Leyendecker hat auch eventuell vor, bis 22 Uhr zu laufen. Doch nach zehn Runden, 26 Kilometer und knapp drei Stunden war mit ihm nur noch einer unterwegs. Schließlich zog Rainer für die letzte Stunde eine Unterhaltung mit dem Chef vor. Denn der blieb natürlich auch bis zum Schluß.

Ich beobachte viele von den Firmen, die gemeinschaftlich laufen oder gehen, sich dabei unterhalten. Sie sind größtenteils aus der Stadt, aber nicht alle. Ich entdecke welche aus Gmund am Tegernsee, aus Holzkirchen oder aus meiner Heimat im Landkreis Mühldorf am Inn.

Neben blau fallen mir viele in gelb auf. Das sind die überwiegend blinden oder sehbehinderten Läuferinnen und Läufer, die mit einem Guide unterwegs sind. Sie haben sich bei Achilles International zusammengeschlossen, verfügen über ein Guide Netzwerk und machen Menschen mit Behinderungen zu Siegern. In 60 Ländern und in sechs deutschen Städten bietet Achilles eine Gemeinschaft, um die Freude am Laufen zu entdecken, auch bei der Teilnahme an Laufveranstaltungen. Ich treffe hier sowohl den fleißig und immer schnell laufenden Bahman Ghaffari Eisizad (im Titelbild) und die Münchner Chefin Yvonne Zimmermann, die den Einsatz hier betreut. Sie will als nicht behinderte Vertreterin von Achilles International Germany beim Berlin Marathon in der nächsten Woche den Marathon im Rollstuhl selbst probieren.



Aufgefallen

- Zugpferd? Nein, heute war es der „Zughund“.
- Vorgebeugt: Teilnehmer mit Regenschirm: oder sogar zwei.



- Die Sportgemeinschaft des Bayerischen Rundfunks war natürlich wieder dabei. Nicht in der vom letzten Jahr gewohnten Stärke und auch nicht mit ihrem Topstar. Sina Wende, Sportmoderatorin im BR Fernsehen, „Heute im Stadion“ im BR Rundfunk und Marathonläuferin (3:47) ist erst kürzlich mit dem Deutschen Radiopreis als „Beste Newcomerin“ ausgezeichnet worden.



- Achtung Pfütze oder mitten durch!
- ...und danach eine Pizza von der Firma gesponsert, besser noch etwas Leckeres von den Isar Docs, die von Michael Raab zum zweiten Mal engagiert wurden.



Nasse Eindrücke auf zehn Runden - Ein Sundowner vielleicht im nächsten Jahr?

„War die erste Stunde ab dem Start um 18:04 Uhr noch mächtig Betrieb auf der 2,6 km langen Runde und waren die meisten der um die 600 Teilnehmenden laufend bis gehend unterwegs, so lichteten sich bis zur Dämmerung die Reihen. Vom Sonnenuntergang gegen 19:25 Uhr, als ich gerade meine 5. Runde beendete, war nichts zu sehen und der leichte Regen nahm etwas zu. Nun kam auch meine Stirnlampe zum Einsatz und bald wurde es richtig dunkel, aber den See hatte man immer noch im Blick. Ab und an überholten mich noch ein paar Läufer*innen, aber meistens überholte ich teils gemeinsam laufende oder gehende Teilnehmer*innen. Nun wurde der Regen stärker und füllten sich die Pfützen auf der Strecke weiter. Bei diesen Bedingungen - es kühlte wohl bis auf etwa 15 Grad ab - strichen immer mehr Aktive die Segel und nach meiner 8. Runde fühlte ich mich ziemlich allein auf der Strecke. Nach der 9. Runde fragte ich beim allgemeinen Versorgungspunkt nach, wer die Rundenanzahl notiert und erfuhr ich, dass kaum noch jemand unterwegs ist. Die Mehrzahl der zuvor beleuchteten Firmenstände war bereits abgebaut und weitere Gruppen waren beim Einpacken oder auf dem Weg zu den Parkplätzen.“

In meiner 10. Runde überholte mich ein flotter Läufer "oben ohne", sonst war rund um den See niemand mehr mit Stirnlampe zu erspähen. Bei Ankunft nach meiner 10. Runde gegen 21 Uhr fragte mich der Orgachef Michael Raab, wie viele Runden ich noch laufen wolle. Ich meinte, theoretisch noch drei, aber praktisch höre ich jetzt auf, obwohl inzwischen der Regen wieder nachgelassen hatte.

Wie ich erfuhr, sollten jetzt nur noch zwei Läufer auf der Strecke sein. Wir unterhielten uns noch nett über unsere ersten Begegnungen bei Ultraläufen - wie 2009 bei der 100 km Chiemgau Challenge mit 4.500 Höhenmetern und 2010 beim 100 km Nachtlauf in Biel. Dann ließ ich meine 10 Runden in die Teilnehmerliste eintragen und ging ich zu meinem Auto zum Umziehen. Nochmals kehrte ich zum Start-Ziel-Bereich zurück, wo nur noch wenige Lampen leuchteten und fast alles abgebaut war - inklusive dem Getränkestand. Bei trockenem Sommerwetter wären sicher noch mehr Aktive die vollen 4 Stunden auf der Strecke geblieben und wären in Summe noch viel mehr Runden für den guten Zweck gesammelt worden.“

Rainer Leyendecker



Der nächste Charity Run kommt bestimmt

Einfach weiterlaufen, einfach mitmachen. Es ist wirklich so einfach, für Dich selbst und gleichzeitig etwas für andere zu tun. Der Lions Monopteroslauf lädt am 27. September in den Englischen Garten ein. Treffpunkt um 9.00 Uhr am Chinesischen Turm.



Harald Lill lädt ein zum Lions
Monopteroslauf

23. Monopteros-Lauf

27.09.2026, Start 9:00 Uhr am Chinesischen Turm
im Englischen Garten

Benefiz-Lauf für den Münchener
Behindertensport
Strecken von 5 km bis 33 km

Infos und Anmeldung über
www.monopteroslauf.de

Veranstaltet durch das
Hilfswerk des Lions Club München Alt-Schwabing e.V.

Mit freundlicher Unterstützung von

ADRIAN **RENNER** **KARMANN**

SCAN ME