



Es läuft. Weil wir laufen!



Sei auch Du dabei wenn es heißt:

Laufen ist gesund.

Laufen macht glücklich.

Und **Laufen** kann die Welt ein bisschen besser machen.

Du möchtest nicht alleine laufen oder walken, dann schließe Dich unserem Event an am **Mittwoch, 5. Juni 2024 um 18.30 Uhr in Amberg**

- Treffpunkt:** auf der Bleichwiese vor dem Amberger Congress Centrum (ACC) bei der Kneippanlage
- Eventausrichter:** Skivereinigung Amberg e.V., www.sv-amberg.de
- Programm:** Lockeres „Warm up“
Gemeinsames Laufen
inkl. Lauftechnik-Übungen und Tipps zum Laufen
Dauer ca. 1 Stunde
- Highlight:** Du wolltest schon immer mal mit dem amtierenden Oberpfalz-, Bayerischen-, Deutschen-, Europa- und Weltmeister Deine Runden drehen und mit ihm Quatschen?
Heute hast Du Deine Chance!
Unser **MICHAEL LANG** erwartet Dich!



www.running-michl.de

RUN FOR THE TREES

...und wir sind 2024 wieder dabei!!!

So machst du mit

- Melde dich kostenlos an und laufe oder walke dann am 5. Juni so viele Kilometer, wie du möchtest, in deinem Tempo. Entweder allein, mit Freunden oder Freundinnen oder bei einem der vielen Events, die am frühen Abend des ersten Mittwochs im Juni in ganz Deutschland angeboten werden. Damit sendest du ein Signal fürs Laufen und unterstützt gleichzeitig Wiederaufforstungsprojekte in Deutschlands Wäldern.
- Bei der Anmeldung kannst du mit einer freiwilligen Teilnahmegebühr von nur 7 Euro einen eigenen Baum pflanzen lassen – wer mehr Bäume finanzieren will, kann das natürlich auch tun.
- Deine individuelle Startnummer erhältst du ganz einfach per E-Mail als PDF, nachdem du dich mit deiner E-Mail-Adresse und deinem Namen angemeldet hast. Du kannst sie herunterladen und ausdrucken.
- Nach der Anmeldung erscheint dein Name in der Liste aller Teilnehmenden.
- Am 5. Juni läufst du mit deiner Startnummer und kannst Bilder und Eindrücke von deinem Lauf mit dem Hashtag #tagdeslaufens auf Instagram posten. Wenn dann deine Startnummer auf der Social Wall auf tagdeslaufens.de deutlich sichtbar ist, gewinnst du ein Laufoutfit im Wert von über 1000 Euro, sobald deine Startnummer als Gewinnerzahl ausgelost wird.
- Bilanz gezogen wird dann nach dem Tag des Laufens, wenn alle erfahren, wie viele Bäume Laufdeutschland gespendet hat.

Zahlen-Daten – Fakten 2023
110x Veranstaltungen
über 10.000 Menschen
= 2400 junge Bäume

WIR FREUEN UNS AUF DICH!!!