

# Laufen für den guten Zweck: Der PAZ-Pfingstlauf startet



VOM 17. BIS 21. MAI ZÄHLT JEDER GELAUFENE KILOMETER

Laufen macht glücklich. Und das gilt für den ersten PAZ-Pfingstlauf, der in wenigen Tagen startet, gleich in doppelter Hinsicht: Wer im Zeitraum vom 17. bis zum 21. Mai für diesen Charity-Lauf seine Laufschuhe schnürt, tut nicht nur sich und seinem Körper etwas Gutes, sondern erläuft zusätzlich und nebenbei mit jedem Kilometer Geld, das am Ende einem gemeinnützigen Zweck zugutekommt. 50 Cent pro gelaufenem Kilometer spendet die PAZ nach Abschluss der Aktion. „Mit unserem Pfingstlauf möchten wir nicht nur mehr Bewegung in den Alltag möglichst vieler PAZ-Leserinnen und -Leser bringen, sondern am Ende der Aktion auch eine möglichst große Summe an wohltätige Zwecke spenden können“, hofft Carsten Winkler, Geschäftsführer der Madsack Medien Ostniedersachsen auf eine große Resonanz.

Um die Teilnahme nicht von der körperlichen Fitness abhängig zu machen, umfasst der PAZ-Pfingstlauf vier Läufe mit unterschiedlichen Streckenlängen: „So können Laufanfänger, ältere oder junge Menschen genauso mitmachen wie trainierte Ausdauersportler“, betont Winkler. Zur Auswahl stehen Distanzen von drei, fünf, zehn und 21,5 Kilometern Länge. Jeder Lauf wird von einem Unternehmen unterstützt: Die Partnerschaft für den Lauf über die Halbmarathon-Distanz von 21,5 Kilometern hat die Sparkasse Hildesheim-Goslar-Peine übernommen, Partner für den Zehn-Kilometer-Lauf ist PhysioFIT, für den Fünf-Kilometer-Lauf ist es das Unternehmen Fuhrmann Mundstock Mein Reiseprofi und den Drei-Kilometer-Lauf unterstützt die PAZ höchstpersönlich.

Und so funktioniert's: Teilnehmen-de laufen eine der vier Distanzen im

Aktionszeitraum vom 17. bis 21. Mai in möglichst kurzer Zeit. Ihre Zeit messen die Läuferinnen und Läufer selbst per Fitnessstracker-Uhr oder Smartphone-App. Die persönliche Bestzeit wird dann per Screenshot oder Foto online über [www.paz-online.de/pfingstlauf](http://www.paz-online.de/pfingstlauf) an die PAZ gemeldet und fließt dann ins Ranking ein.

Es gibt einen Gewinner in jeder Streckenkategorie. Die oder der Erstplatzierte in der jeweiligen Kategorie darf später entscheiden, an welche gemeinnützige Organisation das Geld nach Abschluss der Aktion gespendet wird. „Wir freuen uns über zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei hoffentlich optimalem Lauf-Wetter“, so Carsten Winkler, „denn je mehr Kilometer insgesamt gelaufen werden, desto höher wird die Spendensumme.“ bik/bos

## Das ist der PAZ-Pfingstlauf 2024

### Worum geht es?

Entscheide dich vorab für eine Streckenlänge (3, 5, 10 oder 21,5 Kilometer) und laufe diese in möglichst kurzer Zeit. Am Ende werden die gelaufenen Kilometer aller Teilnehmer addiert und pro Kilometer spendet die PAZ 50 Cent. Also je mehr Läuferinnen und Läufer mitmachen, desto größer wird die Summe, die am Ende gespendet werden kann.

### An wen fließt der Gewinn?

Die Läuferin oder der Läufer mit der schnellsten Laufzeit in der jeweiligen Kategorie darf entscheiden, an welchen gemeinnützigen Zweck das erlaufene Geld gespendet wird.

### Wer kann mitmachen?

Jeder, der Lust hat!

### Wann startet die Aktion?

Im Zeitraum vom 17. bis 21. Mai

### Wo gibt es mehr Infos?

Einfach den unten abgedruckten QR-Code scannen.



[www.paz-online.de/pfingstlauf/](http://www.paz-online.de/pfingstlauf/)

Foto: privat



### 3 Kilometer

CARSTEN WINKLER, GESCHÄFTSFÜHRER DER MADSACK MEDIEN OSTNIEDERSACHSEN:

„Ich freue mich, dass der Pfingstlauf nun erstmals in Peine stattfinden kann. Das Ganze funktioniert natürlich nur durch die Beteiligung unserer Partner. Also an dieser Stelle ein großes Dankeschön, dass sie diese Aktion möglich machen!“

Foto: privat



### 10 Kilometer

PHYSIOFIT-STUDIOLEITER CHRIS HENDRIK BÖSE:

„Laufen ist von großer Bedeutung für die körperliche und geistige Gesundheit. Laufen steigert nicht nur die körperliche Ausdauer, sondern baut zudem Stress ab und fördert das Wohlbefinden. Wir vom PhysioFIT ermutigen daher alle PAZ-Leser aktiv am Pfingstlauf teilzunehmen, denn regelmäßige körperliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf alle Aspekte des Lebens und ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils.“

### 21,5 Kilometer

JENS MÜLLER, REGIONALDIREKTOR DER SPARKASSE HILDESHEIM-GOSLAR-PEINE:

„Bei uns geht es um mehr als Geld – nämlich auch darum, den Menschen in unserer Region ein Umfeld zu bieten, in dem sie sich wohlfühlen. Darum engagieren wir uns in der Region – wie hier beim Pfingstlauf. Er hilft dabei, fit zu bleiben oder fit zu werden. In diesem Sinne wünsche ich allen, die teilnehmen, viel Freude und viel Erfolg.“



Foto: privat

### 5 Kilometer

THOMAS SCHIFFNER, LEITUNG TOURISTIK BEI FUHRMANN MUNDSTOCK MEIN REISEPROFI:

„Laufen für einen guten Zweck ist eine hervorragende Möglichkeit, Gutes zu tun. Zudem ist das Laufen eine Aktivität, die auf verschiedene Weise Spaß und Freude bereitet – indem man die Natur genießt, den Kopf frei bekommt und sich außerdem körperlich fit hält und Ziele erreicht. Von daher gibt es bei dem Pfingstlauf ausschließlich Gewinner und wir unterstützen dieses Event natürlich sehr gern.“

Foto: privat



Foto: dotshock/123RF