

# Laufen für den guten Zweck: Der AZ/WAZ-Pfingstlauf startet



VOM 17. BIS 21. MAI ZÄHLT JEDER GELAUFENE KILOMETER

Laufen macht glücklich. Und das gilt für den AZ/WAZ-Pfingstlauf 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 Kilometer spendet die AZ/WAZ nach Abschluss der Aktion.

„Mit unserem Pfingstlauf möchten wir nicht nur mehr Bewegung in den Alltag möglichst vieler AZ/WAZ-Leserinnen und -Leser bringen, sondern am Ende der Aktion auch eine möglichst große Summe an wohltätige Zwecke spenden können“, hofft Frederike Geick vom Anzeigenverkauf AZ/WAZ und federführend zuständig für diese Aktion auf eine große Resonanz.

Um die Teilnahme nicht von der körperlichen Fitness abhängig zu machen, umfasst der AZ/WAZ-Pfingstlauf vier Läufe mit unterschiedlichen Streckenlängen: „So können Laufanfänger, ältere oder junge Menschen genauso mitmachen wie trainierte Ausdauersportler“, betont Frederike Geick. 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 auch in diesem Jahr die Audi BKK übernommen, Partner für den Zehn-Kilometer-Lauf ist die Aller-Zeitung, für den Fünf-Kilometer-Lauf ist erneut die Gifhorner Firma Egger Kunststoffe und der Drei-Kilometer-Lauf wird unterstützt von der Wolfsburger Allgemeinen Zeitung.

Und so funktioniert's: Teilnehmende laufen die von ihnen zuvor gewähl-

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

Besonderer Ansporn, um Vollgas zu geben: Es gibt einen Gewinner in jeder Streckenkategorie und die oder der Erstplatzierte in der jeweiligen Kategorie darf später entscheiden, an welche gemeinnützige Organisation das Geld „ihres“ oder „seines“ Laufes gespendet wird.

„Wir freuen uns über zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei hoffentlich optimalem Lauf-Wetter“, ruft Frederike Geick zum Schnüren der Laufschuhe auf.

## Das ist der AZ/WAZ-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 AZ/WAZ 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.waz-online.de/pfingstlauf/](http://www.waz-online.de/pfingstlauf/)

Foto: Ina Wobker



## 21,5 Kilometer

DIRK LAUENSTEIN, VORSTAND DER AUDI BKK:

„Laufen ist für alle Altersklassen eine sehr gute Möglichkeit, die eigene Gesundheit zu stärken und zu erhalten. Das deckt sich mit dem Anspruch der Audi BKK, Menschen zu motivieren etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Der Pfingstlauf ist daher ein tolles Angebot an alle, die neben der sportlichen Herausforderung gleichzeitig etwas für den guten Zweck tun möchten. Wir sind daher sehr gerne dabei.“

Foto: Joost Keller



## 5 Kilometer

MARIO SEIGNANI,  
WERKSLEITUNG VERKAUF EGGER KUNSTSTOFFE GMBH & CO. KG

„Der jährliche AZ/WAZ-Pfingstlauf ist bei EGGER zu einer festen Tradition geworden und unterstreicht unser Bestreben nach einem gesünderen Arbeitsumfeld und sozialem Engagement. Als bedeutender Arbeitgeber in Gifhorn engagieren wir uns kontinuierlich bei sozialen Projekten in der Region. Der Pfingstlauf bietet uns daher jedes Jahr die Möglichkeit, beide Aspekte zu fördern und zu unterstützen.“

Foto: privat



## 3 Kilometer 10 Kilometer

FREDERIKE GEICK,  
ANZEIGENVERKAUF AZ/WAZ:

„Ich freue mich, dass der Pfingstlauf bereits zum vierten Mal stattfinden kann. Das Ganze funktioniert natürlich nur durch die Beteiligung unserer Partner. Also an dieser Stelle ein großes Dankeschön, dass sie diese Aktion wieder möglich gemacht haben!“

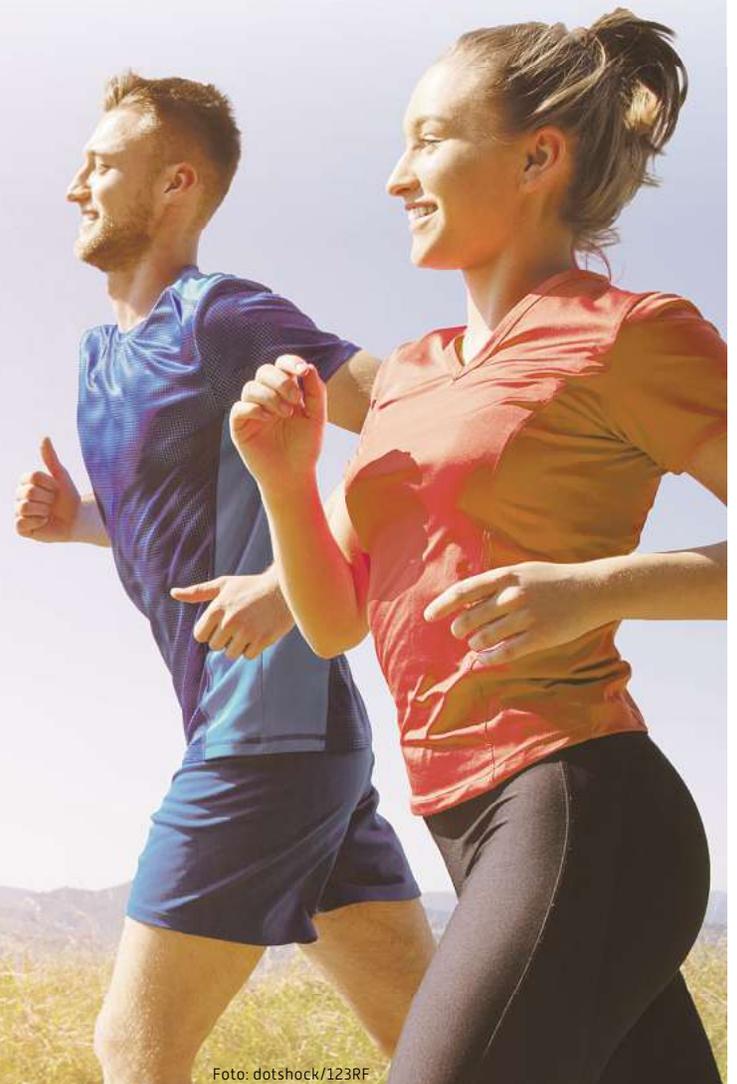


Foto: dotshock/123RF