

# AZ und WAZ wollen Leser bewegen, um etwas zu bewegen



## REIN IN DIE SPORTKLAMOTTE – UND MITMACHEN BEIM CHARITY-LAUF

Laufen macht glücklich. Und das gilt für den AZ/WAZ-Pfingstlauf in doppelter Hinsicht: Wer im Zeitraum vom 6. bis zum 10. Juni für diesen Charity-Lauf seine Laufschuhe schnürt, tut nicht nur sich und seinem Körper etwas Gutes, sondern auch für die Gemeinschaft.

Jeder erlaufene Kilometer ist bares Geld wert. Denn für jeden Kilometer gibt es 50 Cent. Das heißt: Je mehr Kilometer jeder Einzelne läuft, desto mehr Geld landet am Ende auf seinem „Konto“, das am Ende einem gemeinnützigen Zweck zugutekommt. „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 AZ/WAZ-Projektmanagement und damit feder-

führend 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: Zur Auswahl stehen Distanzen von drei, fünf, zehn und 21,5 Kilometern Länge. „So hat wirklich jeder die Chance, beim Lauf mitzumachen – vom Laufanfänger bis zum trainierten Hochleistungsportler“, betont Frederike Geick. 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 gewählte Distanz im Aktionszeitraum vom 6. bis 10. Juni 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.

### Alles zum Pfingstlauf

#### 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 erlaufende Geld gespendet wird.

#### Wer kann mitmachen?

Jeder, der Lust hat!

#### Wann startet die Aktion?

Im Zeitraum 6. bis 10. Juni 2025

#### Wo gibt es mehr Infos?

Einfach den unten abgedruckten QR-Code scannen.



**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. Als Audi BKK wollen wir Menschen 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 mit dabei!“

### 5 Kilometer

MARIO SEVIGNANI,  
 GESCHÄFTSLEITUNG EGGER KUNSTSTOFFE GMBH & CO. KG

„Der AZ/WAZ-Pfingstlauf hat sich bei EGGER zu einer etablierten Tradition entwickelt und reflektiert unser Engagement für ein gesundes Arbeitsumfeld sowie unser soziales Verantwortungsbewusstsein. Als wichtiger Arbeitgeber in Gifhorn setzen wir uns fortlaufend für soziale Projekte in unserer Region ein. Der Pfingstlauf stellt für uns jedes Jahr eine wertvolle Gelegenheit dar, sowohl unsere Gesundheitsziele als auch unser soziales Engagement zu fördern und zu unterstützen.“

Foto: Egger



Foto: privat



### 3 Kilometer 10 Kilometer

FREDERIKE GEICK,  
 PROJEKTMANAGERIN AZ/WAZ:

„Wir freuen uns, dass wir zum fünften Mal eine Region in Bewegung bringen. Schließlich kann man nur in Gemeinschaft viel bewegen.“



Foto: dotshock/123RF