

AZ/WAZ-Pfingstlauf: Wenn zwei Städte gemeinsam durchstarten...

Vom 22. bis 26. Mai zählt jeder gelaufene Kilometer für den guten Zweck

Gifhorn und Wolfsburg können wieder die Laufschuhe schnüren – und das mit ordentlich Schwung. Schließlich steht der traditionelle Pfingstlauf der Aller-Zeitung und Wolfsburger Allgemeinen Zeitung vor der Tür. Bestzeitenjäger, entspannte Genussläufer und sonstige Lauftalente sind dazu eingeladen, mitzumachen, bei diesem einzigartigen Charity-Lauf. Denn jeder gelaufene Kilometer bringt bares Geld für einen gemeinnützigen Zweck.

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 AZ/WAZ-Projektmanagerin Melissa Tegtmeier. Zur Auswahl stehen Distanzen von drei, fünf, zehn und 21,5 Kilometern Länge.

Jeder Lauf wird von einem



FOTO: DOLGACHOV/123RF

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 der Frischmarkt Gifhorn, für den Fünf-Kilometer-Lauf ist die Gifhorer Firma Egger Kunststoffe am Start und der Drei-Kilometer-Lauf wird unterstützt von der Wolfsburger Allge-

meinen Zeitung und der Aller-Zeitung.

Und so funktioniert's: Teilnehmende laufen die von ihnen zuvor gewählte Distanz im Aktionszeitraum vom 22. bis 26. Mai in möglichst kurzer Zeit. Ihre Zeit messen die Läuferinnen und Läufer selbst per Fitnesstracker-Uhr oder Smartphone-App. Die persönliche Bestzeit wird dann per Screenshot oder Foto über den

unterschiedlichen QR-Code hochladen und fließt 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. Wer mitmacht bei diesem Charity-Lauf, tut also nicht nur sich und seinem Körper etwas Gutes. Übrigens: Für jeden gelaufenen Kilometer spenden AZ und WAZ 50 Cent. Je mehr Läufer, desto mehr ist also am Ende in der Spendenkasse.

„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 Melissa Tegtmeier auf eine große Resonanz.

Das ist der AZ/WAZ-Pfingstlauf 2026

Worum geht es?

Melde dich für eine Streckenlänge (3, 5, 10 oder 21,5 Kilometer) an und laufe diese so schnell du kannst. Pro gelaufenem Kilometer spenden AZ und WAZ 0,50 Euro.

An wen fließt der Gewinn?

Die Läuferin oder der Läufer mit der schnellsten Laufzeit in der jeweiligen Kategorie darf entscheiden, an welche gemeinnützige Einrichtung die Summe gespendet wird.

Wer kann mitmachen?

Jeder, der Lust hat!

Welche Distanzen stehen zur Auswahl?

3 Kilometer: AZ/WAZ Strecke
5 Kilometer: Egger Strecke
10 Kilometer: Frischmarkt Gifhorn Strecke
21,5 Kilometer: Audi BKK Strecke

Wann startet die Aktion?

Im Zeitraum vom 22. bis 26. Mai 2026



Dirk Lauenstein,
Vorstand Audi BKK
FOTO: (C) INA WOBKER

„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!“



Waldemar Werner, Inhaber
Frischmarkt Gifhorn FOTO: PRIVAT

„Ich laufe selbst viel, weil es mir Gleichgewicht im Job und im privaten Leben bringt. Ich unterstütze solche Veranstaltungen, weil ich dieses bessere Lebensgefühl auch weitergeben möchte. Sport allgemein und in diesem Fall das Laufen, verbindet Menschen aus verschiedenen Nationen und Kulturen und das ist es, was ich hauptsächlich mit meinem Markt in Gifhorn mache seit 2013, Menschen aus verschiedenen Nationen und Kulturen zu verbinden, in dem die bei uns die Spezialitäten kriegen, die sie aus ihrer früheren Heimat kennen. Mit unserem Motto »Heute besser zu sein, als wir es gestern waren« unterstützen wir den Pfingstlauf gerne.“



Michael Kamsties, Werksleitung
Verkauf EGGER FOTO: PRIVAT

„Der AZ/WAZ-Pfingstlauf ist bei EGGER fester Bestandteil des Engagements für ein gesundes Arbeitsumfeld und soziale Verantwortung. Als regionaler Arbeitgeber in Gifhorn übernimmt das Unternehmen die Startgebühren für teilnehmende Mitarbeitende und spendet zusätzlich fünf Euro pro gelaufenem oder gewalktem Wettkampfkilometer für regionale soziale Projekte. Ganz im Sinne von Sebastian Kneipp, der sagte: „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“



Melissa Tegtmeier, Projektmanagerin AZ/WAZ
FOTO: PRIVAT

„Der AZ/WAZ-Pfingstlauf steht für Bewegung, Motivation und regionales Engagement. Uns ist wichtig, Menschen für Sport und einen aktiven Lebensstil zu begeistern und gleichzeitig etwas Positives für die Region zu bewegen. Dass dabei auch lokale Projekte und Vereine unterstützt werden, macht die Veranstaltung für uns besonders wertvoll.“

Mit freundlicher Unterstützung von:



Audi BKK



E EGGER

MEHR AUS HOLZ.



www.waz-online.de/pfingstlauf/

