

# WINTERSPENDENAKTION 2020

## LÄUFER\*IN



Schön, dass du an unserer Winterspenden-Laufaktion teilnehmen möchtest, das freut uns!

Bewege gemeinsam mit uns etwas, indem du dich bewegst - in 5 einfachen Schritten.

**1** Ready, Set, GO!  
Schuhe an und los geht's! Ja, die Sonne lässt sich während der Wintermonate weniger blicken als sonst, aber umso schöner ist es, wenn man sie dann trotzdem mal zu Gesicht bekommt. Während es in der kalten Jahreszeit häufig trist und ungemütlich sein kann, sind die Temperaturen zum Sportmachen hervorragend geeignet. Und frei nach dem Motte „Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern lediglich schlechte Kleidung“ kannst du mit Stirnband und Handschuhen bewaffnet loslaufen.

**2** Werde Teil der SHL Laufgruppe!  
Lade dir die Runtastic App runter und beginne mit dem Lauftraining. Hier kannst du durch das Tracken deiner Läufe schauen, wieviele Kilometer du bei der Nikolauslaufaktion gerne laufen möchtest oder nutzt sie, um dich Schritt für Schritt zu verbessern. Mit dem Handy kannst du über [https://www.runtastic.com/groups/shl-winterspendenaktion?share\\_locale=de&utm\\_source=runtastic\\_lite&utm\\_medium=ios&utm\\_campaign=user\\_generated\\_sharing&utm\\_content=group.runtastic](https://www.runtastic.com/groups/shl-winterspendenaktion?share_locale=de&utm_source=runtastic_lite&utm_medium=ios&utm_campaign=user_generated_sharing&utm_content=group.runtastic) der Laufgruppe „SHL Winterspendenaktion“ beitreten und gemeinsam beim Kilometersammeln helfen. Außerdem kannst Du dich mit anderen Läufer\*innen vernetzen und anfeuern lassen!

**3** Suche Dir Sponsoren!  
Erzähle Freund\*innen, Verwandten oder lokalen Geschäften, Apotheken, Sportgeschäften, Supermärkten, Bäckereien, ... von deinem Vorhaben, am 6. Dezember am Nikolauslauf oder über den gesamten Dezember an der Winterspendenlaufaktion teilzunehmen. Mit der Sponsorenkarte von SHL kannst du eine Spendenvereinbarung treffen und verein-

baren, dass du pro gelaufenen Kilometer oder pro gelaufener Runde einen Betrag zugesagt bekommst. Auf der Laufkarte kannst du die einzelnen Kilometer oder Runden abzeichnen (lassen), oder du präsentierst deinen getrackten Lauf auf Runtastic und verschickst dein Laufergebnis an deine Sponsor\*innen. Du kannst deine Spenden auch online über <https://www.betterplace.org/c/spenden-sammeln/als-privatperson/marathon> sammeln. Dort kannst du eine eigene Spendenseite erstellen und verlinkst diese zu dem SHL Winterspendenaufwurf. Selbstverständlich können die Spenden auch direkt an die Spendenkampagne von SHL selbst überwiesen werden: <https://www.betterplace.org/de/projects/87521-bildungsangebote-fuer-junge-gefluechtete-in-jordanien>

**4** Tell your friends!  
Durch das Teilen deines Vorhabens mit Anderen, kannst du weitere Menschen motivieren, ebenfalls bei Runtastic zu den gesammelten Kilometern beizutragen, einen eigenen Spendenlauf zu organisieren oder direkt zu spenden. Teile dafür ein Bild von dir oder die gelaufene Strecke mit dem Hashtag #jugendbewegt und verlinkt uns (@schueler-helfen-leben).

**5** Am **6.12.** laufen wir alle getrennt zusammen. Große Sportevents können momentan nicht stattfinden. Dennoch wollen wir - jede\*r für sich - am 6.12. parallel „zusammen“ laufen, um zu zeigen: Wir können gemeinsam etwas bewegen, indem wir uns bewegen. Mit dem Geld, das wir mit der Winterspendenaktion sammeln, werden Bildungs- und Freizeitangebote in Amman ausgebaut.

**SCHÜLER  
HELFE  
LEBEN**