



BEWEGIG FÜRS LÄBE
zäme gäge Chräbs

Ich möchte bei BEWEGIG FÜRS LÄBE – zäme gäge Chräbs mitlaufen oder mithelfen. Was muss ich wissen?

Dauer

Die Stafette dauert 24 Stunden. Es geht dabei darum, als Zeichen der Unterstützung mit Krebsbetroffenen die ganzen 24 Stunden durchzuhalten. Deshalb ist die Idee bei BEWEGIG FÜRS LÄBE – zäme gäge Chräbs, sich in Teams zu organisieren, die sich die Zeit aufteilen. Je mehr Teammitglieder mitmachen, desto besser können die 24 Stunden aufgeteilt werden.

Was muss man als Team wissen?

Jedes Team verpflichtet sich, dass während der ganzen 24 Stunden jemand auf der Strecke unterwegs ist. Es empfiehlt sich daher, vorgängig einen Einsatzplan (bei der Anmeldung verfügbar) zu schreiben, damit jede:r weiss, wann sie oder er starten muss. Eigens gestaltete Teamshirts erleichtern es nicht nur, die eigenen «Gspändli» am Event zu finden, sie sorgen auch für einen tollen Auftritt und für ein Zusammengehörigkeitsgefühl.

Jedes Team sucht im Vorfeld Gönner, die den grossen Einsatz mit einem finanziellen Beitrag honorieren. Dieser Beitrag wird am Schluss vom Team zugunsten krebsbetroffener Menschen gespendet. Ob es sich um einen Pauschalbeitrag handelt oder – wie bei einem klassischen Sponsorenlauf – um einen Beitrag pro gelaufene Runden, ist den Teams selbst überlassen. Bei der Anmeldung gibt das Team ein Spendenziel an.

Muss ich die ganze Zeit joggen / rennen / biken?

Nein. Es geht darum, auf der Strecke unterwegs zu sein und diese schliesslich als Team zu meistern. Man kann joggen, gehen, spazieren, walken oder gar Rollstuhlfahren. Dieses Jahr kommt neu auch eine Bike-Strecke hinzu. Bitte beachtet, E-Bikes sind aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt.

Wann startet BEWEGIG FÜRS LÄBE – zäme gäge Chräbs?

Der Staffellauf beginnt pünktlich um 14 Uhr, am Samstag, 6. September 2025 und dauert bis Sonntag, 7. September 2025, um 14 Uhr. Die Teilnehmenden können sich bereits am 6. September 2022 ab 12 Uhr mittags auf dem Sportplatz Moos in Balsthal einfinden.

Was muss ich mitnehmen?

Sportkleidung, Lauf- oder Wanderschuhe, Ersatzkleidung, evtl. Sonnenhut und Sonnenbrille, Regenjacke / Regenhosen sowie Schlafsack und Unterlage (Yogamatte, Luftmatratze o.ä.). Bei Bedarf Gehhilfen, wie Wanderstöcke o.ä. Von 20:00 Uhr bis 07:00 Uhr ist eine Velobeleuchtung (Bikestrecke) sowie eine Stirnlampe (Laufstrecke) obligatorisch.



BEWEGIG FÜR'S LÄBE
zäme gäge Chräbs

Ich möchte als freiwillige:r Helfer:in dabei sein – was muss ich wissen?

Als Freiwillige:r stellst du dich zur Verfügung, einen Einsatz vor Ort zu leisten und so das OK sowie die Läufer:innen zu unterstützen. Dabei kann es sich um Auf- oder Abbauarbeiten handeln, um einen Einsatz an einer der Verpflegungsstellen auf der Strecke oder im Sportzentrum Moos oder als Einweiser:in für Teilnehmende und Besucher:innen. Deine Fähigkeiten, Vorkenntnisse und Anmerkungen kannst du auf dem Formular «Anmeldung für Freiwillige» erfassen. So können wir dich entsprechend deinen Fähigkeiten und Neigungen einteilen.

Weitere Informationen findest du unter www.bewegung-gegen-krebs.ch

V1.0_01.25