



Jung und Alt, fit oder unfit, hier zählt der Spaß

Wer läuft mit?

Am 31. Dezember findet der 28. Silvesterlauf des Münchner Road Runner Clubs (MRRCC) im Münchner Olympiapark statt. Knapp 3.000 Sportlerinnen und Sportler werden sich zu einer für dieses Jahr „letzten“ gemeinsamen Runde treffen.

Die Ausgabe der Startunterlagen, sowie die Siegerehrung finden in der kleinen Olympiahalle statt. Die Halle kann aber auch als Aufwärmraum vor dem Wettkampf genutzt werden – der Start- und Zielbereich befinden sich in unmittelbarer Nähe zur Halle. Weitere Infos, z.B. Streckenplan, Bestellung von Funktionsshirts oder Anmeldung sind unter www.silvesterlauf-muenchen.de zu finden.

Erstmalig mit dabei ist ACHILLES INTERNATIONAL, ein Laufsportverein für körperlich Behinderte, der hiermit Menschen mit allen Arten körperlicher Behinde-

rungen aufruft, aber auch Begleitläufer, an diesem außergewöhnlichen Event mit teilzunehmen.

Jeder ist wichtig

Menschen mit körperlichen Einschränkungen ziehen sich gern zurück und nehmen am Leben nicht mehr Teil. Sportliche Aktivitäten helfen jedoch persönliche Leistung zu fördern, das Selbstwertgefühl zu erhöhen und Barrieren zwischen Nichtbehinderten und Behinderten zu reduzieren. Gesunde Begleitläufer und behinderte Läufer kommen zusammen, um in einer Umgebung von Unterstützung und Gemeinschaft zu laufen. Innerhalb dieser Gemeinschaft gewinnen Läufer messbare körperliche Stärke und bauen Selbstvertrauen auf, die sich häufig auf andere Teile ihres Lebens überträgt.

Alexander Hentzschel (Bild re.) aus München, der selbst

an schubförmiger Multipler Sklerose leidet, hat zum 1.7. diesen Jahres den deutschen Ableger Achilles International Germany gegründet.

Eine umfangreiche Homepage ([www.http://achillesinternational-germany.org](http://www.achillesinternational-germany.org))



Alex H. beim Führen eines Blinden.