



## ***Etwas über meine Person und die Spendenidee:***

Ich bin 55 Jahre alt, verheiratet und wir haben 3 nette junge Erwachsene Kinder und ein Enkelkind. Neben Familie, Haus und Garten genieße ich auch gerne Sonnenschein am See.

Mit dem neuen Hobby "Laufen" habe ich am 1. Februar 2002 begonnen und mich nach den ersten kleinen Lauferfahrten im April 2002 für den Kölnmarathon Okt. 2002 angemeldet und bis heute bin ich schon über [33.500 km gelaufen \(im Schnitt 10 km je Tag\)!](#)

Meine bisherigen größten "Laufhighlight's" waren die 65 km Schwarzwald- [Erlebnis-Läufe](#) in 2003 und 2004 in Villingen-Schwenningen und in 2003 mein **1. Spendenlauf** beim 16. Internationalen [12-Stunden-Lauf in Brühl](#). Bei meinem **2. Spendenlauf** im Juli 2004 war ich 24 Std. unterwegs auf einem Rundkurs in [Wörschach](#) und habe 148 km erlaufen. Mein **3. Spendenlauf** war meine bisherige größte Herausforderung und gleichzeitig mein größtes Abendteuer: Der [Deutschlandlauf DL2005](#) -- 1.200 km in 17 Tagen; ich habe davon immerhin 700 km in 10 Tagen geschafft!

Frei nach dem Motto: "Trau dich, Grenzen zu sprengen" habe ich **beim 4. Spendenlauf** nochmals eine neue Herausforderung angenommen: beim [1. IRON-MAN in Köln](#) dabei zu sein, und Spendengelder schwimmend, radfahrend und laufend eingesammelt. Mein **5. Spendenlauf** war noch mal eine neue Herausforderung: Der härteste Treppenlauf der Welt - [Mount Everest Treppenmarathon](#) in Radebeul bei Dresden. Ich habe über 40.000 Stufen in 12 Stunden erlaufen. Den **6. Spendenlauf** am [Rosenfelder Strand](#) haben meine Lauffreunde für mich organisiert. Beim **7. Spendenlauf**, den [1. Erft-Spenden-Lauf](#), sind wir in 2 Tagen von der Quelle bis zur Mündung rd. 120 km gelaufen. In 2010 sind bei **zwei Spendenläufen**: den [2. Erft-Spenden-Lauf](#) und einen [12-h-Spendenlauf](#) 3.333 Euro erlaufen worden. Im 10. Laufjahr 2011 möchte ich sogar 4 Spendenläufe organisieren.

Somit habe ich bei diesen Spendenläufen insgesamt schon **über 27.500 Euro** für den guten Zweck "erlaufen".

Wohin fließen diese Spendengelder:

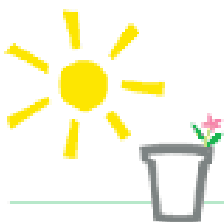
Als betroffene Eltern sind wir nunmehr schon über 20 Jahre aktive Mitglieder der [TSD-Tuberöse Sklerose Deutschland](#). Bei der TS handelt es sich um eine seltene, erblich bedingte, noch nicht heilbare Krankheit, die alle Organe betreffen kann. An diese Selbsthilfegruppe sowie an die Stiftung ["Kinderkrebs Nachsorge"](#) (hier arbeitet meine Schwester) fließen die Spendengelder. Daher können alle sicher sein, dass die Spendengelder gut ankommen. Die beiden gemeinnützigen Organisationen stellen entsprechende Spendenquittungen aus.



Alles weitere ist nachzulesen unter: [www.spendenlauf.de](http://www.spendenlauf.de)

Mit sportlichem Gruss:  
Euer Ultra-Läufer

***Heinrich***  
***Dahmen***



deutsche **KINDERKREBS**  
**NACHSORGE**

STIFTUNG FÜR DAS CHRONISCH KRANKE KIND