



VEREIN ZUR FORSCHUNGSFÖRDERUNG DER **KREBSHILFE OBERÖSTERREICH**



Danke!

**Die
Hoffnungsrunde**

Bewegung gegen Krebs **Schülerinnen und Schüler laufen für Krebsforschungsprojekte**

Liebe Schulgemeinschaft!

Regelmäßige Bewegung wird für die Gesundheit immer wichtiger. In der Vorsorge kann die Entstehung verschiedener Krebsarten um bis zu 25% reduziert werden. Körperliches Training stellt auch eine wertvolle Ergänzung zur Standardkrebstherapie dar, denn es verbessert die Lebensqualität und Symptome wie körperliche Fitness, Muskelkraft, Müdigkeit oder Depression - und es gibt Hinweise aus Beobachtungsstudien für höhere Heilungsraten (Brust- und Dickdarmkrebs). Der Verein zur Forschungsförderung der Krebshilfe OÖ untersucht im Rahmen einer andomisierten Pilotstudie diese Auswirkung bei DarmkrebspatientInnen. Mit den erlaufenen Spenden helfen Sie mit, dieses Forschungsprojekt im Ausmaß von € 150.000,- zu finanzieren.

Was wird für „Die Hoffnungsrunde“ benötigt?

- ein Sportplatz, eine Sporthalle oder ein Schulhof
- Gummibänder fürs Handgelenk (stellt Ihnen die Krebshilfe zur Verfügung)
- 4 Stück Markierungshütchen (stellt Ihnen die Krebshilfe zur Verfügung)
- 1 Stück SponsorInnenblatt pro LäuferIn (stellt Ihnen die Krebshilfe zur Verfügung)

Das Prinzip:

Jede/r am Lauf teilnehmende Schüler/in erhält von der Organisationsleitung an der Schule rund eine Woche vor dem Lauf eine **Sponsorliste**. Darin tragen die SchülerInnen nach Rückfrage jene Personen ein, die ihnen pro Runde eine bestimmte Summe an Spenden garantieren. Dies wird (abhängig von der Länge der Streckenrunde und der erwarteten Ausdauer des Teilnehmers) in den meisten Fällen zwischen 50 Cent und einem Euro pro Runde ausmachen. Alternativ können SponsorInnen unabhängig von der Rundenleistung ihres Schützlings auch einen Fixbetrag eintragen lassen.

Nach Beendigung des Laufs wird die **Rundenleistung** von der Organisationsleitung in die Sponsorliste eingetragen und bestätigt (siehe unter „Ablauf“). Das Kind hat dann eine Woche lang Zeit, anhand seiner Sponsorliste die diversen Teilsommen von seinen Sponsoren (in der Regel sind das Personen aus dem engeren Familienkreis) in bar einzuholen. Der auf der Liste ersichtliche Gesamtbetrag wird anschließend der Organisationsleitung an der Schule übergeben.

Ihre Schule hat die Möglichkeit, **10% des Bruttoertrags für einen schulspezifischen Zweck oder zur Abdeckung organisatorischer Unkosten einzubehalten**, ehe der Nettobetrag der Krebshilfe Oberösterreich überwiesen wird.

Das **Abrechnungsblatt** (stellt die Krebshilfe zur Verfügung), auf dem der Brutto- und Nettobetrag sowie zwei bestätigende Unterschriften eingetragen sind, wird an die Krebshilfe Oberösterreich geschickt – wie bei der BüchSENSammlung.

Der Ablauf:

Die Gesamtanzahl der am Lauf teilnehmenden SchülerInnen wird in vier **ähnlich große Gruppen** aufgeteilt, die sich in je einer der vier Ecken des Veranstaltungsareals sammeln.

Dort befindet sich je ein **Tisch mit Gummiringen** (stellt die Krebshilfe zur Verfügung) in einer von vier im Spiel befindlichen Farben. So gibt es beispielsweise eine Ecke „grün“, „rot“, „gelb“ und „blau“. Jeder Tisch wird von zwei erwachsenen HelferInnen betreut. Und jede/r Läufer/in erhält bereits vor dem Start das erste Gummiband seiner „Eckenfarbe“ aufs Handgelenk.

Die zu laufende Strecke (sie ist nach außen hin meist durch einen Sportplatz-Zaun o.ä. begrenzt) wird zur Mitte hin mit je einem **Begrenzungshütchen** pro Ecke markiert, sodass die SchülerInnen nicht nach innen hin ausweichen (und somit „abkürzen“) können.

Die Organisationsleitung gibt, wenn alle LäuferInnen auf die **Ecken aufgeteilt** sind, in der Mitte des Areals ein für alle deutlich sicht- und hörbares Startsignal. Daraufhin laufen alle in der vorher vereinbarten Richtung los (meist wird wie bei großen Wettkämpfen gegen den Uhrzeigersinn gelaufen).

Kommt das Kind nach einer Runde wieder bei „seiner“ Ecke (mit „seiner“ Gummiringfarbe) vorbei, bleibt es kurz beim Betreuertisch stehen, streckt den Arm aus und erhält von den BetreuerInnen den **nächsten Gummiring** ans Handgelenk gelegt.

Dies wird so lange fortgesetzt, bis die Organisationsleitung (nach einer vorvereinbarten Zeit (gut bewährt haben sich beispielsweise **30 Minuten**)) den Lauf mit einem Signal wiederum deutlich sicht- und hörbar beendet.

Die Kinder bestimmen je nach **individueller Leistungsfähigkeit** nicht nur ihr Tempo selbst, sondern haben auch die Möglichkeit, jederzeit das Tempo (bis zur Ganggeschwindigkeit) zu reduzieren, vorübergehend auf dem Kurs zu pausieren oder den Lauf sogar vorzeitig zu beenden. Dabei geht auch kein erlaufener Gummiring für die Zählung verloren.

Am Ende des Bewerbs kommen die TeilnehmerInnen zu ihrem zuständigen Betreuertisch und lassen von diesen die **Gummiringe zählen**. Dabei wird ein Gummiring (der erste wurde ja nur als Zugehörigkeitsmarkierung für eine bestimmte Farbgruppe vor dem Start ausgegeben) in der Wertung abgezogen. Die verbleibende Anzahl wird von den BetreuerInnen in die jeweilige Sponsorliste des Kindes eingetragen und bestätigt.

Tipps:

Die BetreuerInnen an den Tischen kontrollieren begleitend, ob die Runden auch wirklich innerhalb der Begrenzungen (**Markierungshütchen**) absolviert werden. Wird ein Kind bei einem eindeutigen, absichtlichen Abkürzungsversuch „ertappt“, erhält es für die betreffende Runde keinen Gummiring.

Eine weitere Einnahmequelle des Benefizlaufs kann der **Verkauf von Speisen und Getränken** während und nach dem Lauf (z.B. durch Mitglieder des Elternvereins) sein.

Ein Lauf – viele gute Gründe:

Die TeilnehmerInnen lernen...

- Körpergefühl und –erleben
- Spaß in der Gruppe
- das gemeinschaftliche Erlebnis „Ich helfe!“ kennen
- Anstoß zu Eigeninitiativen im Bereich Bewegung
- den fairen Wettbewerb aufgrund individueller Leistungsparameter
- Ausdauer (mental und körperlich)
- mit den eigenen Ressourcen verantwortungsvoll und planend umzugehen
- Regeldisziplin
- psychische Entlastung durch Bewegung und Sport
- antidiabetische Impulse zu setzen

Es würde mich besonders freuen, wenn Ihre Schule bei der „**Hoffnungsrunde**“ mitmachen würde.

Ich beantworte dazu natürlich auch gerne Ihre weiteren Fragen. Sie erreichen mich im Krebshilfe-Zentrum in Linz unter der Festnetznummer 0732 – 77 77 56 oder direkt unter der Mobilnummer: 0664 – 34 45 408.

Sollte Ihnen ein persönliches Treffen mit mir (z.B. im Rahmen einer Schulgemeinschafts- oder Schulforums-Sitzung etc.) sinnvoll erscheinen, komme ich natürlich gerne zu Ihnen an die Schule, um über „Die Hoffnungsrunde“ zu sprechen.

Danke für Ihre wichtige, einfühlsame Mithilfe!
Aus Liebe zum Leben...

Herzlichst, Ihr



Mag. Peter Flink
(Landesgeschäftsführer Krebshilfe OÖ)

PS: Die Broschüre der Österr. Krebshilfe „**Bleiben Sie in Bewegung**“ - mit vielen wertvollen Tipps und Fakten zum Thema „Wie uns Bewegung vor Krankheiten schützt“ - gibt's für alle teilnehmenden Schulen gratis!

PPS: **10 % Bonus vom Erlös der „Hoffnungsrunde“ bleiben an der Schule!** Damit können Sie beispielsweise weitere wertvolle Impulse für Sport und Bewegung setzen. Alternativ dazu können wir Ihnen aber auch kleine Geschenke für die besten LäuferInnen anbieten.

