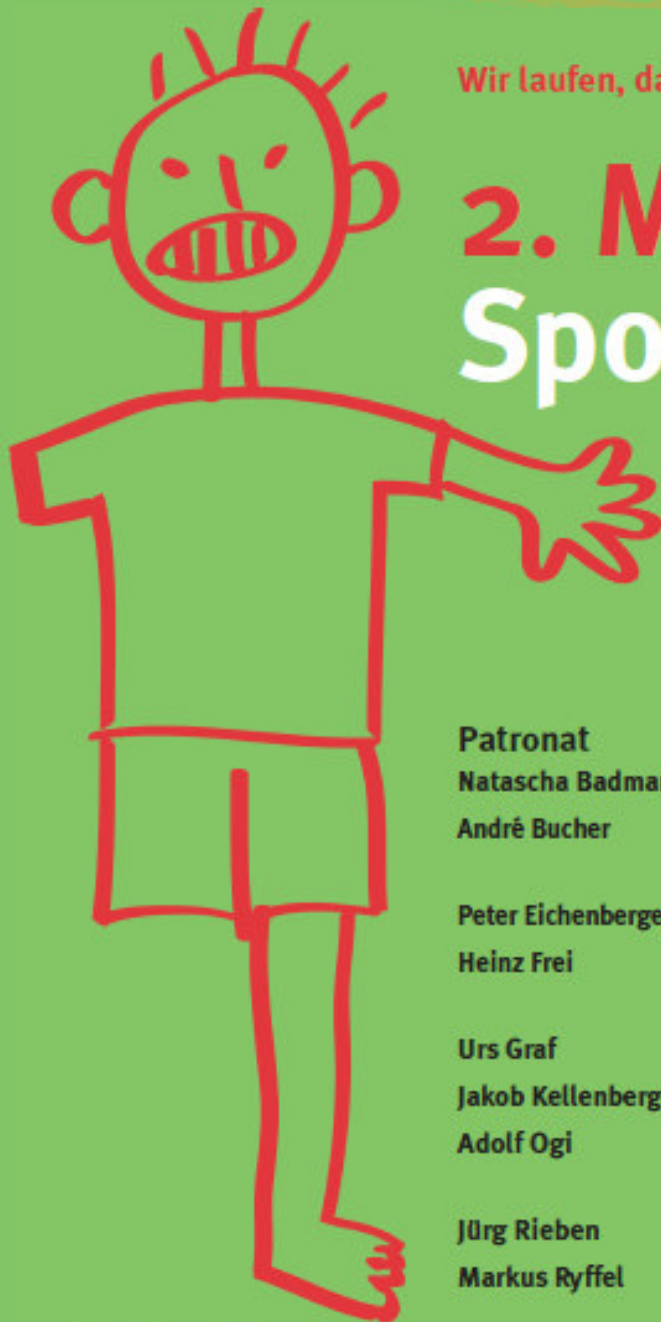




Rotary-Club Interlaken
www.rotary-interlaken.ch
E-Mail: mineexlauf2010@quicknet.ch

Wir laufen, damit Minenopfer wieder gehen können.



2. MINE-EX Sponsorenlauf

Freitag, 10. September 2010,
18.30 Uhr, Höhematte (vor Grand
Hotel Victoria-Jungfrau), Interlaken

im Rahmen des
Jungfrau-Marathons

Patronat


Natascha Badmann	6-fache Weltmeisterin Ironman, Hawaii
André Bucher	Weltmeister 800 m, Edmonton 2001 Schweiz. Sportler des Jahres 2001
Peter Eichenberger	Präsident Rotary Stiftung Mine-Ex
Heinz Frei	Rollstuhl-Spitzensportler, Paralympicssieger Weltmeister & Weltrekordhalter
Urs Graf	Gemeindepräsident Interlaken
Jakob Kellenberger	Präsident IKRK
Adolf Ogi	Alt Bundesrat & ehem. UN Beauftragter «Sport für Entwicklung und Frieden»
Jürg Rieben	Präsident BEKB
Markus Ryffel	Silbermedaille 5000 m Olympiade Los Angeles 1984
Anita Weyermann	Bronzemedaille 1500 Weltmeisterschaft 1997 Schweiz. Sportlerin des Jahres 1999



www.jungfrau-marathon.ch



Liebe Läuferinnen, liebe Läufer,
ich bin auch dabei und mache mit!

Markus Ryffel, 
Silbermedaille 5000 m Olympische
Spiele 1984 Los Angeles und
mehrfacher Schweizer Meister



Wir laufen, damit Minenopfer wieder gehen können.

MINE-EX, die humanitäre Aktion von Rotary
Heute liegen weltweit in mehr als 80 Ländern noch immer Millionen von Personenminen zündbereit. Verlegen ist einfach. Personenminen sind billig und schrecklich wirksam. Daher werden sie immer wieder eingesetzt, obwohl das humanitäre Völkerrecht dies verbietet. Und so sind weltweit jährlich gegen 20 000 Minenopfer zu beklagen. $\frac{2}{3}$ davon brauchen Prothesen. Bei Kindern müssen diese wegen des Wachstumsprozesses alle 6 – 12 Monate und bei Erwachsenen wegen der Abnutzung alle 2 – 4 Jahre ersetzt werden.

**Der Kampf gegen Personenminen erfolgt auf drei Ebenen:
Minenverbot, Minenräumung und Hilfe an Minenopfern.**

Das Ottawa-Abkommen zum **Verbot** von Herstellung, Distribution, Lagerung und Verlegung von Personenminen haben 170 Staaten unterzeichnet und davon 156 ratifiziert. Bedeutungsvolle Länder stehen aber noch immer abseits.

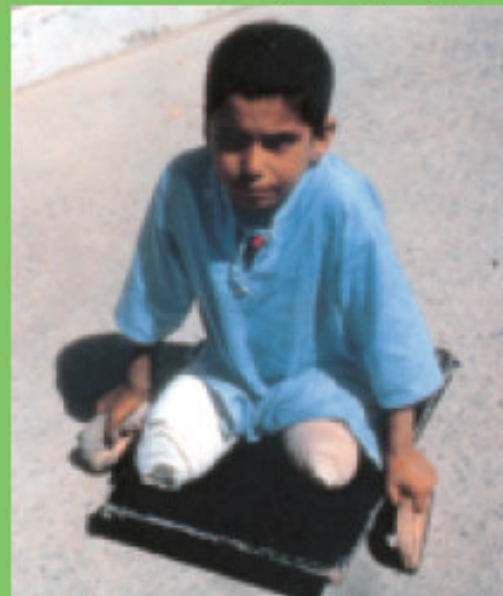
Die **Minenräumung** vollzieht sich zähflüssig, zumeist von Hand und daher sehr gefährvoll. Sie wird hauptsächlich von der UNO finanziert und gefördert.

Die MINE-EX-Stiftung der Rotary-Distrikte 1980, 1990 und 2000 CH/FL konzentriert sich auf den dritten Bereich: die verlässliche **Hilfe an Minenopfern**.

Und zwar in einem der meistbetroffenen Länder: Kambodscha. Andere Rotary-Landesorganisationen helfen in weiteren betroffenen Gebieten der Erde.

Beide Beine oberhalb des Knies amputiert.

Hier ist unsere Hilfe angesagt!





Chumm, mach mit!

Der Jungfrau-Marathon gilt als der schönste Marathon der Welt. 4 000 Läuferinnen und Läufer aus 50 Nationen stehen jeweils am Start. Die Startplätze waren in den letzten Jahren immer ausverkauft. Auf der Höhe-matte in Interlaken findet am Vortag zum internationalen Jungfrau-Marathon ein Mini-Marathon für jedermann über 4,2 km statt ($\frac{1}{10}$ der Marathonstrecke). Im Rahmen dieses Mini-Marathons organisiert der Rotary-Club Interlaken einen Sponsorenlauf zugunsten des Rotary-Projektes MINE-EX. Schnuppern Sie Marathon-Atmosphäre zu einem guten Zweck!

Km pro Std. x Einsatz = Beitrag an Projekt MINE-EX

Die Läuferinnen und Läufer suchen möglichst viele Sponsoren, die das Projekt MINE-EX unterstützen. Gelaufen werden 3 Runden rund um die Höhematte Interlaken, Distanz 4,2 km. Massgebend für die Berechnung des Sponsorenbeitrages ist die Geschwindigkeit in km/h, mit welcher diese drei Runden zurückgelegt werden. Das heisst also, dass anders als bei den meisten Sponsorenläufen die Einsätze nicht mit der Rundenzahl, sondern mit der durchschnittlich über die 4,2 km gelaufenen Geschwindigkeit multipliziert werden (siehe dritte Kolonne Tabelle). Sie sehen in der Tabelle, mit welchem Multiplikator Sie sich einschätzen können.

Fröhliche Sponsorensuche!

Einige Beispiele:

Gesamtzeit für die 4,2 km	Zeit pro km	Durchschnittsgeschwindigkeit und Multiplikator	Diese Leistung erbringt in etwa ein
17 Minuten	4 Minuten	15 km/h	Rennläufer
21 Minuten	5 Minuten	12 km/h	guter Jogger
25 Minuten	6 Minuten	10 km/h	regelmässiger Sportler
30 Minuten	7 Minuten	8,5 km/h	gelegentlicher Jogger
33 Minuten	8 Minuten	7,5 km/h	schneller Marschierer
38 Minuten	9 Minuten	6,6 km/h	Marschierer
42 Minuten	10 Minuten	6 km/h	Spaziergänger





Strecke rund um die Höhematte



Bitte beachten Sie den MINE-EX-Stand

Anmeldung-Startgeld

Bis 21. August 2010 durch Einzahlung des Startgeldes von Fr. 25.– mittels beiliegendem Einzahlungsschein oder via Internet: www.jungfrau-marathon.ch.

Sponsorenliste

Ihre Liste mit ihren Sponsoren senden Sie bitte an:
2. Mine-Ex Lauf 2010, Rotary Club Interlaken
c/o Bank EKI, Postfach 81, CH-3800 Interlaken
Fax 033 826 17 79.

Erinnerung

Alle Teilnehmenden erhalten eine Erinnerung an ihre Teilnahme.

Empfehlung

Auch wenn die Laufstrecke «nun» 4,2 km beträgt: Verzichten Sie nicht auf eine gute konditionelle Vorbereitung – Ihrer Gesundheit zuliebe ...



Der Rotary-Club Interlaken dankt den Organisatoren des Jungfrau-Marathons für die Unterstützung des Mine-Ex-Sponsorenlaufs.

Ich habe mich für den
MINE-EX-Sponsorenlauf im Rahmen
des Jungfrau-Marathons angemeldet:

Name

Vorname

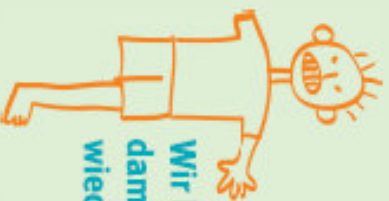
Jahrgang

Strasse

PLZ/Ort

Team-Name (fakultativ)

Unterschrift



Wir laufen,
damit Minenopfer
wieder gehen können.

Bitte
frankieren

2. MINE-EX-Lauf 2010
Rotary Club Interlaken
c/o Bank EKI
Postfach 81
CH-3800 Interlaken