



# *Laufend Lachen Schenken*

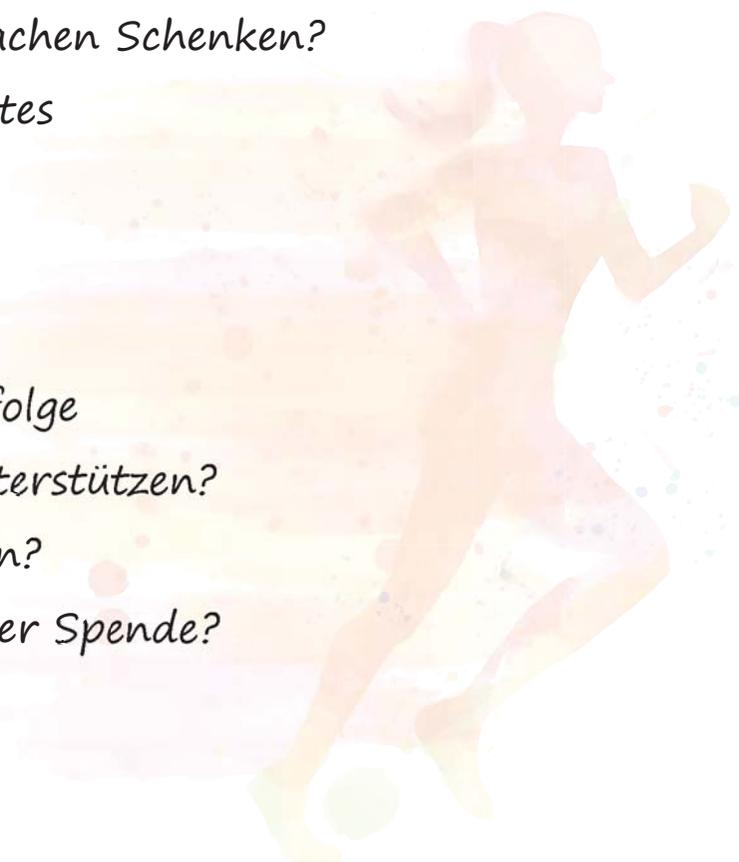


*Mag. Magdalena Dekovska-Jindra*



# Inhaltsverzeichnis

- Warum Laufend Lachen Schenken?	Seite 3
- Partner des Projektes	Seite 4
- Wer bin ich?	Seite 5
- Was ist möglich ...	Seite 6
- Wie alles begann	Seite 8
- Erfahrungen & Erfolge	Seite 9
- Wie können Sie unterstützen?	Seite 11
- Was kann ich bieten?	Seite 15
- Was passiert mit der Spende?	Seite 17
- Mein Sportmotto	Seite 18
- Impressionen	Seite 19



**Oberbank**  
3 Banken Gruppe

  
**GESUNDHEITSWELT**  
BÜRMOOS

sport-oesterreich.at

**besserlaufen.at**  
LAUSCHULUNG & ANALYSE TRAININGSPLANUNG



  
**23.06.2018**  
**6. Grabenseelauf**

**RANO**  
IT Solutions & Consulting  
**www.rano-it.at**

# Warum Laufend Lachen Schenken?

## **Vorwort:**

Ich laufe für mein Leben gerne! Wir DÜRFEN laufen! Wir KÖNNEN laufen! Wir WOLLEN laufen!.

Und wir haben die Möglichkeit zu laufen! Warum? ...

Weil wir das Glück haben, GESUND zu sein! Weil wir uns aussuchen können, ob wir Sport machen oder nicht!

Weil wir den Segen genießen, uns unsere Zeit einteilen zu können!

Kranke Menschen, kranke Kinder verfügen über dieses Glück nicht ... Sie sind durch ihre Erkrankung eingeschränkt und haben nur einen Wunsch: WIEDER GESUND ZU WERDEN! SICH STÄRKER UND FREIER ZU FÜHLEN!

Aus diesem Grunde möchte ich sehr gerne die österreichische Kinderkrebshilfe unterstützen!

Ich starte dieses Projekt mit der großen Hoffnung, einige Unternehmen zu finden, die bereit sind, in der Form von „Spenden für gelaufene Kilometer“, mein Vorhaben zu unterstützen. Um den Kindern eine Wahl in dieser schwierigen Lebenslage zu ermöglichen, um beim Leben helfen zu können.

WIR, die jeden Tag, die Wahl haben ...

# Wer bin ich?

## Über mich:

Name: **Mag. Magdalena Dekovska Jindra**

Geburtsdatum: **16. August 1982**

Familienstand: **verheiratet**

Wohnort: **A-4020 LINZ**

Beruf: **Schulsozialarbeiterin**

## Ausbildung und Sport:

Ausbildung: **Studium Sozial- und Wirtschaftswissenschaften**

Faszination Sport: **Ausdauersport in allen Formen**  
**- Ultraläuferin/Langstreckenläuferin**  
**- Triathlon**  
**- Kraftsport**

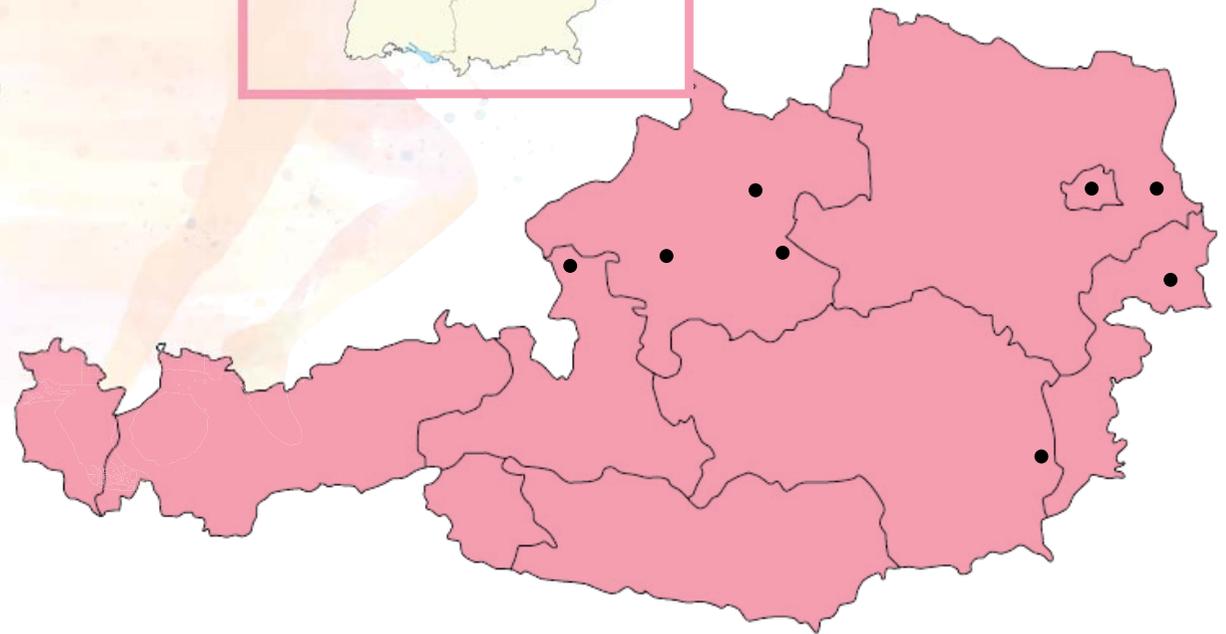
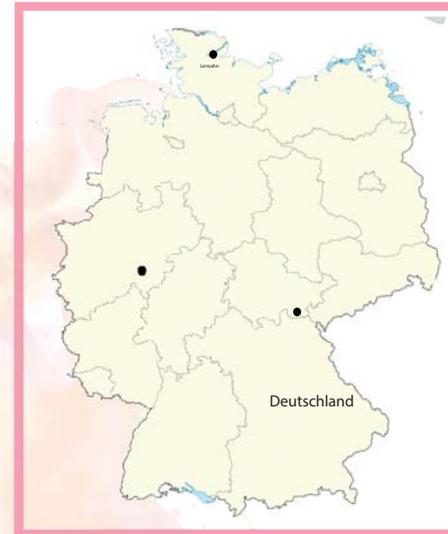
Vereine: **Laufteam Donautal**  
**TrumerTriTeam**



# Was ist möglich ...

## Überblick Saison 2018:

- 100km Lauf auf der Hallenbahn - 250m (Senftenberg/DE)
- Linz-Marathon (OÖ)
- Hannover Triathlon Mitteldistanz (DE)
- 100-km Wien (W)
- 5-km-Seecrossing Neusiedlersee (BG)
- 12-Stunden-Lauf Prambachkirchen (OÖ)
- Ultra-Triathlon (126 km Lauf) (Lensahn/DE)
- 218km Race Around Burgenland (BG)
- 6h-Lauf Steyr (OÖ)



# Was ist möglich ...

## Beispiele für Bewerbe und Expeditionen 2019-2021:

- Oman Desert Marathon (Wüstenmarathon über 165 Kilometer)
- „Von-See-zu-See“ - Bodensee --> Neusiedlersee
- 48-Stunden-Lauf
- Race Around Burgenland (218 km)
- 7-Tage-Lauf
- 10-Tage-Lauf



# Wie alles begann!

## **Von Schritt zu Schritt ...**

- Mit Anfang 30 die Liebe zum Laufsport entdeckt
- Erster kleiner Laufwettbewerb im Jahre 2014
- Laufen als Ausgleich zwischen Beruf, Studium und Alltag
- Von einer „Gelegenheitsjoggerin“ zur „Ultraläuferin“ binnen 3 Jahren
- Durch zielorientiertes Training und Planung zu vielen Wettbewerben inklusive vieler Podestplätze
- Durch meine Tätigkeit als Betreuerin im Ultra-Triathlon-Bereich auf den Geschmack auf „Außergewöhnliches“ gekommen
- Die Zukunft hat mit großer Wahrscheinlichkeit noch viele Ultrabewerbe und spannende Abenteuer zu bieten

## **Meilensteine ...**

- 2014: Erster Laufbewerb
- 2015: Erster 6-Stunden-Lauf
- 2016: 3 Marathons und alle Stationen des österreichischen Ultralaufcups (als einzige Dame österreichweit)
- 2017: 100km in 10:22 Stunden / 165km in 24 Stunden

# ERFAHRUNGEN & ERFOLGE!

## 2014

- 5,0 km Lauf - 10 Wettkämpfe
- 10,0 km Lauf - 1 Wettkampf

## 2017

- 6-Stunden-Lauf - 2 Wettkämpfe
- 24-Stunden-Lauf - 1 Wettkämpfe
- 126-KM-Lauf - 1 Wettkämpfe
- 100-KM-Lauf - 1 Wettkämpfe
- 42,2 km (Marathon) - 1 Wettkämpfe
- Triathlonbewerbe - 1 Wettkampf (Olympische Distanz - 1,5/40,0/10,0)
- Schwimmbewerbe - 1 Wettkampf

## 2015

- 5,0 km Lauf - 10 Wettkämpfe
- 10,0 km Lauf - 3 Wettkämpfe
- 21,1 km (Halbmarathon) - 3 Wettkämpfe
- 42,2 km (Marathon) - 1 Wettkampf
- 6-Stunden-Lauf - 1 Wettkampf

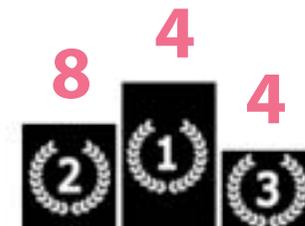
## 2016

- 5,0 km Lauf - 6 Wettkämpfe
- 10,0 km Lauf - 1 Wettkämpfe
- 21,1 km (Halbmarathon) - 2 Wettkämpfe
- 42,2 km (Marathon) - 3 Wettkämpfe
- 6-Stunden-Lauf - 2 Wettkämpfe
- 12-Stunden-Lauf - 1 Wettkampf
- 24-Stunden-Lauf - 1 Wettkampf
- 100-km-Lauf - 1 Wettkampf
- 1. Triathlon (Sprintdistanz)

## Absolvierte Kilometer

<b>2014</b>	60,0km
<b>2015</b>	248,15 km
<b>2016</b>	662,08 km
<b>2017</b>	545,0 km

## ERFOLGE



# ERFAHRUNGEN & ERFOLGE!

## PERSONAL BEST:

- 5,0 km Lauf - **21:49 min** - Flughafen Lauf Linz
- 10,0 km Lauf - **45:50 min** - Salzburger Landesmeisterschaften
- 21,1 km (Halbmarathon) - **1:39 h** - Halbmarathon Altötting/DE
- 42,2 km (Marathon) - **3:38 h** - Linz-Marathon
- 6-h-Lauf - **62,4 km** - 6-Stunden-Lauf Steyr/OÖ
- 12-h-Lauf - **110 km** - 1Lauffestival Blumau (STMK)
- 24-h-Lauf - **165 km** - 24-Stunden-Lauf Lensahn/DE
- 100-km - **10:22 Stunden** - 100-km-Wien

# WIE KÖNNEN SIE UNTERSTÜTZEN?

## Wieviel ist ein gelaufener Kilometer wert?

Jeder gelaufene Kilometer kostet im Prinzip nichts und ist dennoch unbezahlbar, für mich und die Kinderkrebshilfe.

Für mich ist jeder gelaufene Kilometer Lebensfreude und in dem Bewusstsein, dass ich mit meiner Passion etwas Gutes tue, macht mich sehr stolz und erfüllt mich mit so viel positiver Energie, die ich liebend gerne mit meiner Umwelt teile.

Werde auch Teil davon und beginne **„Laufend Lachen zu schenken“!**

# WIE KÖNNEN SIE UNTERSTÜTZEN?

## Partner & Sponsoren

### Paket 1: Spenden für gelaufene Kilometer einer Veranstaltung

- Eine Laufveranstaltung aus der Eventplanung wird von Ihnen ausgewählt.  
Mindestlänge des Bewerbes: Marathon
- Es wird ein von Ihnen freiwillig ausgewählter Betrag pro gelaufenen Kilometer zu Gunsten der Kinderkrebshilfe gespendet

### Paket 2: Spenden für gelaufene Kilometer mehrerer Veranstaltungen

- Mehrere Laufveranstaltungen aus der Eventplanung werden von Ihnen ausgewählt.
- Es wird ein von Ihnen freiwillig ausgewählter Betrag pro gelaufenen Kilometer zu Gunsten der Kinderkrebshilfe gespendet

# WIE KÖNNEN SIE UNTERSTÜTZEN?

## Partner & Sponsoren

### Paket 3: Jahressponsoring

- Unterstützung des Projektes „LAUFEND LACHEN SCHENKEN“ bei allen Wettbewerbsteilnahmen laut Wettkampfplan im Zeitraum von einem Jahr.
- Es wird ein von Ihnen freiwillig ausgewählter Betrag pro gelaufenen Kilometer zu Gunsten der Kinderkrebshilfe gespendet

### Paket 4: Athleten-Sponsoring

Damit das Projekt „LAUFEND LACHEN SCHENKEN“ ein voller Erfolg werden kann, bedarf es auch vieler Ausgaben auf Athletenseite - auch hier können Sie mich unterstützen, um dies umsetzen zu können:

- Rückvergütung/Unterstützung von Startgebühren/Startgeldern
- Materialunterstützung (Laufschuhe, Laufbekleidung, Wettkampfequipment, Nahrungsergänzungen)
- Unterstützung für Trainingszwecke (Abonnemente Training, Trainingskurse, etc.)
- Nicht verwendete Mittel werden zu 100% zu Gunsten der Kinderkrebshilfe eingesetzt

# WIE KÖNNEN SIE UNTERSTÜTZEN?

## Veranstaltungen

Wie kann ich mit meiner Veranstaltung das Projekt „Laufend Lachen Schenken“ unterstützen?

- Sie organisieren eine Sportveranstaltung und unterstützen das Projekt in Form einer Partnerschaft?
- Sie veranstalten ein Stadtfest oder eine Gemeindefeier und möchten ein Teil einer karitativen Unterstützung sein?
- Sie möchten uns unterstützen, das Projekt „Laufend Lachen Schenken“ in der Öffentlichkeit zu präsentieren (Einkaufszentrum, Geschäftsfläche, u.v.m.)

Das alles ist ebenso möglich!

- Präsentation des Projektes „Laufend Lachen Schenken“ mit einem eigenen Stand inklusive Kuchenbuffet sowie Getränkeverkauf zu Gunsten der Kinderkrebshilfe.
- Auf dem Laufband laufen oder auf dem Ergometer fahren und das rund um Ihre Öffnungszeiten oder Stadtfest.
- Wir wollen durch Charity-Aktionen dieser Art die zurückgelegten Kilometer in Spenden für die Kinderkrebshilfe verwandeln.

# WAS KANN ICH BIETEN?

## 1. Reichweite der Wettbewerbsteilnahmen

- Wettkampfpräsenz in den Bundesländern Oberösterreich, Salzburg, Niederösterreich, Wien, Steiermark
- Wettbewerbspräsenz außerhalb der Grenzen in Deutschland bei Ultra-Wettkämpfen

## 2. Internetpräsenz des Projektes „Laufend Lachen Schenken“

- Stark frequentierte Präsenz in den sozialen Netzwerken (Facebook, Instagram bis zu 2.000 Personen)
- Berichterstattung in digitalen Medien (Portale und Blogs, sportspezifisch und regionalspezifisch)
- Gezielte Medienarbeit in der Fachpresse (Segment Sport)
- Gemeinsame Aktionen mit Partnerunternehmen, Vereinen, Studios und Sportteams)
- Newsletter, Gewinnspiele, Berichte

# WAS KANN ICH BIETEN?

## 3. Allgemeine Medienpräsenz

- Klassische Werbng - Medienplanung (Zeitungen, Zeitschriften, Radiosendungen)
- Öffentlichkeitsarbeit (sportspezifisch sowie allgemein)

## 4. Persönliche Akquise und Vermarktung

- Nennung mit Logo auf der Wettbewerbsbekleidung
- Nennung in allen Presseveröffentlichungen
- Plakat/Banner auf allen Ultralauf-Veranstaltungen „Wir danken unseren Sponsoren und Unterstützern) mit Logo und Homepage Adresse
- Werbeaufsteller auf allen Ultralauf-Veranstaltungen
- Als Ausstatter stehen Ihnen alle Möglichkeiten offen, auf Ihren Produkten und Veröffentlichungen als Sponsor/Unterstützer des Projektes „Laufend Lachen Schenken“ zu werben
- Es besteht die Möglichkeit, Produktproben für Sportler zur Verfügung zu stellen

# WAS PASSIERT MIT DER SPENDE?

## **Vorwort Oberösterreichische Kinder-Krebs-Hilfe:**

Wir sind Träger des Österreichischen Spendegütesiegels, welches von der Kammer der Wirtschaftstreuhandler verliehen wird. Dieses Qualitätssiegel gewährleistet SpenderInnen Transparenz und Sicherheit, dass die uns anvertrauten Spenden zielorientiert verwendet werden.

Alleine in Oberösterreich erkranken rund 50 Kinder im Jahr an Krebs. Die Diagnose „Krebs“ verändert schlagartig und völlig unvorbereitet das bisherige Leben der Kinder und ihrer Familien. Vorrangiges Ziel der OÖ. Kinder-Krebs-Hilfe ist es, Betroffene mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und finanziell zu unterstützen. Die Familien werden ausschließlich von Spenden unterstützt und alle Vorstandsmitglieder stellen ihre Dienste unentgeltlich und ehrenamtlich für die krebskranken Kinder und deren Eltern zur Verfügung.

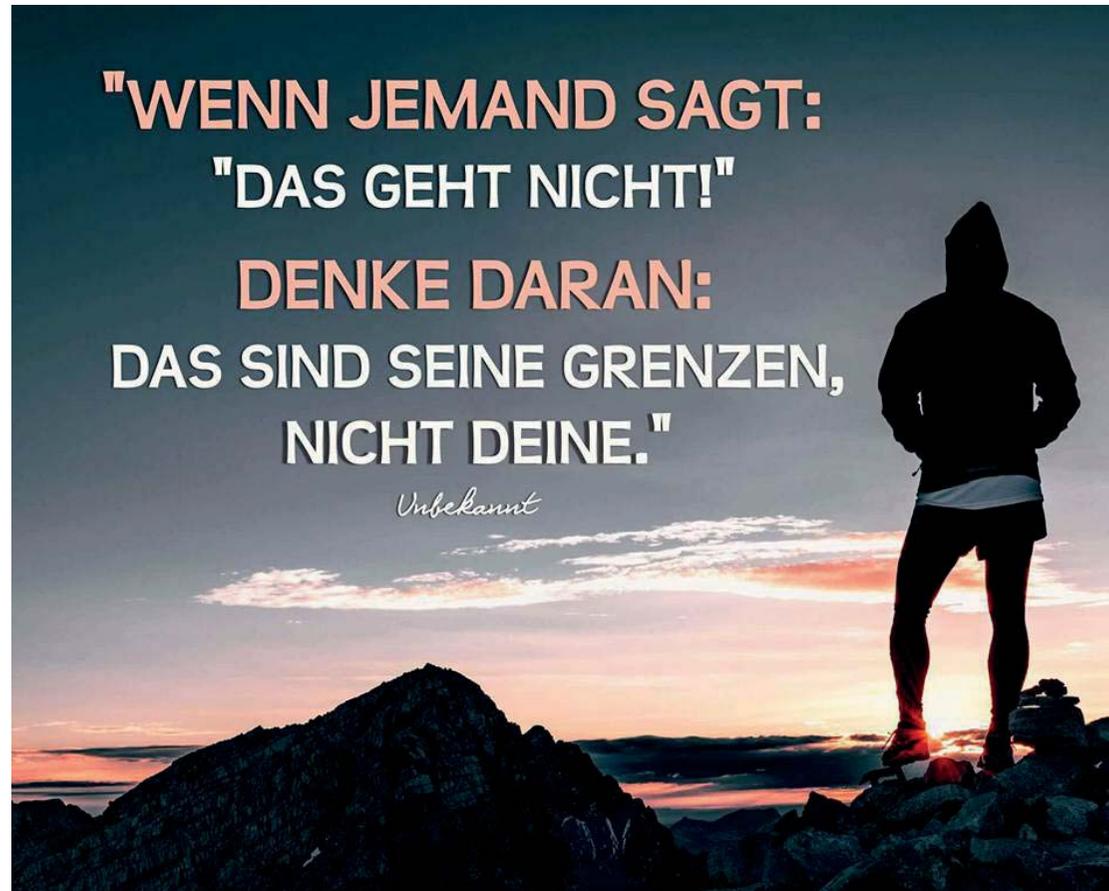
Direkte finanzielle Unterstützung:

- Refundierung der Selbstbehaltkosten für das Kind und die Begleitperson bei stationären Krankenhausaufenthalten
- Refundierung der Rezeptgebühr
- Refundierung der Parkgebühren bei ambulanten Kontrollen- Auf Antrag finanzielle Unterstützung bei Mehrausgaben für das betroffene Kind

Indirekte finanzielle Unterstützung:

- des Externen Onkologischen Pflegedienstes
- einer Kunst- und Gestaltungstherapeutin
- einer Musiktherapeutin
- von Familienerholungsaufenthalten
- von Geburtstags- und Weihnachtsgeschenken für die krebskranken Kinder
- Elternzimmer in unmittelbarer Nähe vom KUK Med.

# MEIN SPORTMOTTO



## Kontakt

**Mag. Magdalena Dekovska Jindra**

Semmelweisstraße 60

A-4020 LINZ

[Tel] +43(0)660/555 08 91

[Mail] [esperanza\\_mg@yahoo.com](mailto:esperanza_mg@yahoo.com)

## Design

**AL-SPORTS**

Alexander Leitner

Ausserhof 5

A-5163 Mattsee

[Tel] +43(0)664/1523318

[Mail] [office@al-sports.at](mailto:office@al-sports.at)

[Web] [www.al-sports.at](http://www.al-sports.at)

Quellenangabe: Titelbild - [www.freepik.de](http://www.freepik.de)  
Seite 4 - „Wer bin ich“ - TRI YOUR LIFE