



MUT-LAUF 2021

Liebe Freund*innen und Läufer*innen des MUT-LAUF!

Trotz der Umstände soll es auch 2021 wieder einen MUT-LAUF geben. Der Lauf für die seelische Gesundheit wird am **Samstag den 21.08.2021** zum fünften Mal stattfinden. Natürlich hoffen wir, dass wir den Lauf wieder als „echte“ Laufveranstaltung auf der Moorteichwiese durchführen können. Aufgrund der unsicheren Pandemielage sind wir aber auf alle Eventualitäten vorbereitet!

Der MUT-LAUF, organisiert vom [KIELER FENSTER](#), dem [LTV Kiel-Ost](#) und der [KIBIS Selbsthilfekontaktstelle Kiel](#), ist ein Lauf-Event ohne Leistungsanspruch und Zeitmessung für die Entstigmatisierung von Menschen mit Depression und anderen seelischen Erkrankungen. Bewegung und Sport sind neben medizinischen und therapeutischen Maßnahmen hervorragend geeignet, um präventiv zu wirken und sie üben einen positiven Einfluss auf psychische wie somatische Störungen aus. Daher wollen wir mit dem MUT-LAUF Menschen mit und ohne Depressionen dazu ermutigen, sich sportlich zu betätigen und in den Kontakt mit anderen zu treten. Auch Menschen die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, sind herzlich willkommen am Lauf teilzunehmen.

Auf dem zeitgleich stattfindenden **Markt der Möglichkeiten** können unter anderem sozialpsychiatrische Anbieter, Selbsthilfegruppen aus verschiedenen Bereichen, psychiatrisch-psychosomatische Kliniken oder Sportvereine aller Art ihre Angebote präsentieren. Ratsuchende können sich hier eingehend über seelischen Erkrankungen und Hilfsmöglichkeiten informieren. Wenn möglich, wird es auch wieder ein kulinarisches und musikalisches Angebot geben.

- **Veranstaltungsort & Datum:** Auf den Kieler Moorteichwiesen am Samstag den **21.08.2021**, in der Johann-Meyer-Straße 20
- **Startzeiten:**
 - 13.30-19.30 Uhr: Markt der Möglichkeiten
 - 15.00 Uhr: Start des Kids MUT-LAUF, 830 Meter für 3-7-jährige.
 - 15.30 Uhr: Startschuss MUT-LAUF / 1,55 km Runden bis 17.30 Uhr.

Im Anschluss große Tombola unter allen Läufer*innen. Veranstaltungsende um 19.30 Uhr.

- **Anmeldung zum Lauf** über [Davengo](#)
- **Anmeldeschluss:** 08.08.2021, begrenzte Teilnehmerzahl: 200 Erwachsene, 50 Kinder
- **Startgebühren für den Lauf:** MUT-LAUF 6.- €. Kids MUT-LAUF 2.- €. Die Startnummern werden diesmal per Post verschickt. Die Startgebühren werden komplett für Tombola Preise verwendet – die Startnummer ist automatisch die Losnummer.
- **Anmeldung für den Markt der Möglichkeiten (bis 30. Juli 2021 – Tische/Stühle sowie Pavillon bitte selber mitbringen):** Tel: 0431 – 64 980 50 oder unter mutlauf2021@kieler-fenster.de
- **Anfahrt & Parkplätze:** mit öffentlichen Verkehrsmitteln / Anreise mit ÖPNV, Haltestelle Rondeel, Linie 61, 62, 501 und 502 in Richtung Flintbek-Molfsee.
- **Anreise per PKW:** über die Johann-Meyer-Straße 20 / 24114 Kiel. Dort sind ca. 50 öffentliche Plätze zu finden. Oder beim Haus des Sports im Winterbeker Weg 49.
- Die Teilnahme am Markt der Möglichkeiten ist kostenfrei. **Wir freuen uns aber über eine Spende** mit dem Verwendungszweck **MUT-LAUF** auf folgendes Konto:
Verein zur Förderung sozialpädagogischer Initiativen e.V.
IBAN: DE60 2109 0007 0065 0180 01, Kieler Volksbank EG
- **Updates zum MUT-LAUF** – Facebook [event](#)
- **KIELER FENSTER** auf [Facebook](#)
- Und wer noch nie Eindrücke vom MUT-LAUF sammeln konnte, kann [hier](#) schauen

www.kieler-fenster.de

Der MUT-LAUF ist Teil des Aktionsprogramm der MUT-TOUR, von Sebastian Burger.

www.mut-lauf.de

