

To Do-Liste und Sponsorenliste für einen Sponsorenlauf

Ein Sponsorenlauf ist ein Lauf, für den man sich von Freunden, Familie und Nachbarn eine kleine Spende pro gelaufenen Kilometer geben lässt. Oft gibt es organisierte Sponsorenläufe für einen bestimmten Zweck, man kann aber auch jeden Stadt- oder Volkslauf oder einen Marathon zum Spendensammeln nutzen. Sobald man sich für einen Lauf entschieden und angemeldet hat, kann man bei Freunden, Familie und Nachbarn nach Spenden pro Kilometer fragen. So motiviert man sich zum Trainieren und Durchhalten und tut was Gutes für seine Gesundheit. Laufpläne, die das Training erleichtern, kann man online finden und oft kostenlos herunterladen.

Sponsorenlauf-Liste zum Abhaken:

- Termin für einen Stadtlauf oder einen Marathon herausfinden und sich anmelden
- Wenn gewünscht, Freunde zur Teilnahme anregen
- Evtl. T-Shirt für den Lauf beim Hospiz kaufen, kostenlose Flyer und Spendendose beim Hospiz anfordern
- Freunde, Familie und Nachbarn zu einer kleinen Spende pro gelaufenem Kilometer animieren, Namen und Betrag pro Kilometer in Sponsorenliste eintragen
- Trainieren
- Lauf absolvieren
- Spenden bei den Sponsoren einsammeln
- Spenden beim Hospiz abgeben

Viel Spaß beim Laufen!

Sponsorenlauf

von _____
(Name des Läufers)

am _____

beim _____
(Name des Laufes)

	Sponsorenname	Spendenbetrag	Spende erhalten
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			