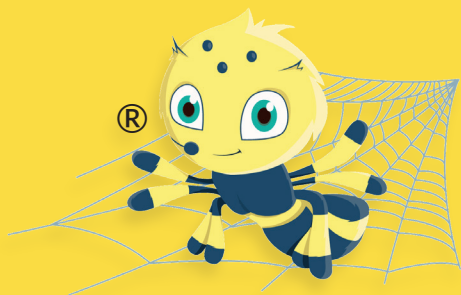


Katja Michalek

# RESI-RUN 2022

Gemeinsam für einen  
guten Zweck!



zugunsten der  
**dmsg**

- Deutsche
- Multiple Sklerose
- Gesellschaft
- Bundesverband e.V.



# Der Resi-Run 2022: Gemeinsam für einen guten Zweck!

Am 12.6.22 laufen wir um den Baldeneysee - oder die gleiche Distanz irgendwo anders auf der Welt. Für die, die es vielleicht nicht mehr so gut können!

## Warum?

Im Dezember 2019 begann Katjas Reise als Läuferin mit einem Fit for Fun-Trainingsplan für Anfängerinnen. Die erste Laufeinheit belief sich auf 8x2 Minuten joggen – und schon bei den ersten zwei Minuten dachte sie, sie müsse sterben...sie zog jedoch durch und schaffte es bereits nach 6 Wochen, 30 Minuten am Stück zu joggen. Danach hatte sie Blut geleckert.

Das erste große Ziel: eine Umrundung des Baldeneysees im Juni 2020. Schnell war eine Gruppe aus 8 Läufer:innen zusammen, die in einheitlichen T-Shirts um den See rannten. Der Resi-Run war geboren.

Mittlerweile eine Tradition, hat Katja in diesem Jahr beschlossen, den Resi Run 2022 größer aufzuziehen und ihn in einen Charitylauf zugunsten der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft umzuwandeln.



Warum sie gerade diese Organisation gewählt hat?  
Ihr eigener Mann ist an MS erkrankt, wodurch sein Gehen stark eingeschränkt ist.

Katja und alle Beteiligten laufen sozusagen für alle mit, die es nicht mehr (oder nicht mehr so gut) können!

Mit der Anmeldung für diesen Lauf tust du also nicht nur etwas für deine Gesundheit, sondern unterstützt gleichzeitig die Deutsche MS Gesellschaft – um dieser zu ermöglichen, neue Behandlungsmöglichkeiten für diese tückische Krankheit zu finden.

Abzüglich der Kosten werden alle Einnahmen gespendet. Nach dem Lauf findet hierzu eine feierliche Scheckübergabe an eine:n Vertreter:in der Deutschen MS Gesellschaft statt.



## Wann und wo?

Der Resi Run findet am **12.6.2022** statt. Es gilt den Baldeneysee in Essen zu umrunden. Die Entfernung beträgt **14,7 km**.

Du kannst jedoch die gleiche Distanz bei dir zuhause (oder überall auf der Welt) laufen und diesen Lauf mit deiner Lauf-App dokumentieren. Im Anschluss schickst du einen Screenshot sowie ein Selfie von dir an die E-Mail-Adresse **resirun@katjamichalek.com**.

Jede:r Teilnehmer:in erhält mit der Anmeldung ein hochwertiges, gelbes Laufshirt mit Resi, der resilienten Spinne (der Namensgeberin des Laufs) und der Aufschrift „Resi Run 2022“, das vorab zugesandt wird. Ideal für die Fotos danach!

Im Anschluss an den Lauf erhalten alle Läufer:innen eine Urkunde als Erinnerung (die virtuellen Läufer:innen bekommen diese zum Download zugeschickt) und es werden Erinnerungsfotos gemacht, die dir im Anschluss zur Verfügung gestellt werden.

**Wichtig: Die Teilnehmer:innen-Zahl vor Ort ist aus organisatorischen Gründen begrenzt!**



**Startzeit:**

Damit alle ungefähr zur gleichen Zeit im Ziel ankommen, und Fotos gemacht werden können, erfolgt der Start gestaffelt nach Pace-Zeiten – deine Startzeit hängt also von deiner eigenen Geschwindigkeit ab. Unser Orga-Team vor Ort gibt jeweils den Startschuss für die jeweiligen Gruppen, in die du dich bitte eigenständig einsortierst.

Die ersten Läufer:innen starten um 11:00 Uhr, näheres erfährst du auf der Website

[katjamichalek.de/resirun2022](https://katjamichalek.de/resirun2022)

**Start- und Zielpunkt:**

Treffpunkt, Start und Ziel ist der Parkplatz gegenüber dem Lukas, Prinz-Friedrich-Platz 1, 45257 Essen-Kupferdreh. An Sonntagen ist dieser Parkplatz oft recht voll. Am besten kommst du mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder parkst in der Umgebung. Der Bahnhof Kupferdreh ist in bequemer Laufentfernung.

**Anmeldung:**

Die Anmeldung erfolgt zentral über die Seite [katjamichalek.de/resirun2022](https://katjamichalek.de/resirun2022). Das Startgeld kann nicht rückerstattet werden.

Die Teilnahmebedingungen werden mit der Anmeldung akzeptiert.



**Katja Michalek**  
**Expertin für Resilienz und**  
**Coach fürs Dranbleiben**



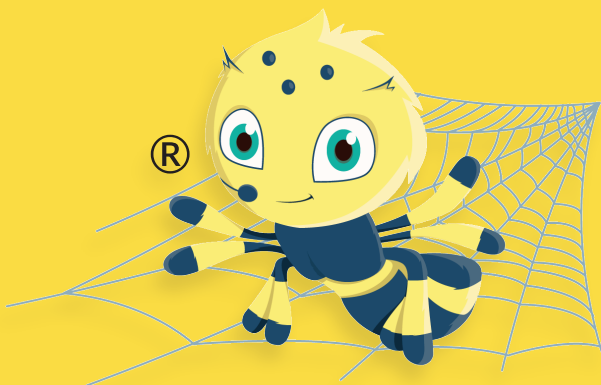
Hinsbecker Löh 46,  
45257 Essen



resirun@katjamichalek.com



[katjamichalek.de/resirun2022](https://katjamichalek.de/resirun2022)



KATJA MICHALEK