

LAUFEN – WANDERN – WALKEN – RADFAHREN – SCHWIMMEN

# SPORTELN GEGEN GEWALT 2026

14.02.-08.03.2026

SETZEN SIE EIN ZEICHEN GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN. DER VIRTUELLE LAUF STARTET AM 14. FEBRUAR, DEM TAG DER WELTWEITEN KAMPAGNE „ONE BILLION RISING“, UND ENDET AM 8. MÄRZ, DEM INTERNATIONALEN FRAUENTAG.

SCHIRMHERR: LANDRAT JÖRG DENNINGHOFF, RHEIN-LAHN-KREIS

STARTGELD: 15 EURO

UNTERSTÜTZEN SIE DAS FRAUENHAUS KOBLENZ!

ALLE EINNAHMEN GEHEN DIREKT AN SCHUTZ UND HILFE FÜR BETROFFENE VON GEWALT.



SCAN ME



AUCH FÜR VEREINE, SCHULEN.  
FREIE ZEIT- & STRECKENWAHL!

MACHEN SIE MIT! JEDER KM ZÄHLT.

Anmeldung und weitere Infos:

#onebillionrising

[www.katjas-laufzeit.de](http://www.katjas-laufzeit.de)

GESTALTUNG:  
MEDIENUNDSO.DE

**Laufen-Wandern-Walken-Radfahren-Schwimmen:  
„SPORTELN gegen Gewalt“ vom 14. Februar bis zum 8. März 2026**

Auch 2026 findet der virtuelle Spendenlauf statt:

Der Zeitraum für den Spendenlauf beginnt am 14. Februar 2026, dem Tag der weltweiten Kampagne „One Billion Rising“ (Eine Milliarde erhebt sich), die sich für das Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen und für Gleichstellung einsetzt und endet am 8. März, dem Internationalen Frauentag. Bis zu diesem Tag ist auch noch eine Anmeldung möglich. Das Anmeldeportal ist dafür bereits freigeschaltet.

Schirmherr der Aktion zugunsten des Frauenhauses Koblenz ist auch dieses Jahr wieder der Landrat des Rhein-Lahn-Kreises, Herr Jörg Denninghoff, der damit ein Zeichen setzt und ein deutliches „Nein zu Gewalt“ ausspricht.

Seit 2021 findet dieses Spendenaktion auf Initiative der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises statt und durch die rege Teilnahme vieler Menschen konnten bisher weit über 20000 Euro gespendet werden.

„Ich freue mich, dass wir mit dem Spendenlauf die Arbeit des Frauenhauses unterstützen, aber auch, dass das Thema Gewalt gegen Frauen ins Bewusstsein gerückt wird. Die Fallzahlen von Gewalt steigen bundesweit seit Jahren an, auch in unserem Landkreis. Die aktuellen Kriminalstatistiken zeigen eine besorgniserregende Entwicklung. Mein Dank gilt allen, die Laufen, Schwimmen, Radfahren...und so ihre Solidarität mit den betroffenen Frauen und Kinder zeigen. Vielen Dank auch an alle, die gespendet haben, ohne sich sportlich zu betätigen. Das ist der Charme dieser Aktion- man kann Gutes auch vom Sofa aus tun- also nur spenden! “, sagt die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann.

Die Spendenbereitschaft in den letzten Jahren war groß und die Ergebnisse sind beeindruckend. Nur mit so vielen engagierten Teilnehmenden, unter anderem auch Landtags- und Kreistagsabgeordneten, Verbandsbürgermeisterinnen und -bürgermeistern, Gemeinderatsmitgliedern, Stadträten, Joggenden, Radfahrenden, Schwimmenden und Walkenden konnte es gelingen, die bisherige stolze Summe zu erreichen! In diesem Jahr können sich auch Abteilungen der Sportvereine und Schulklassen anmelden. Das ist eine Anregung aus Nochern: Im letzten Jahr plante die Bogenschützenabteilung aus Nochern, einen Ausflug und sammelte mit allen Beteiligten dabei Kilometer!

Organisatorisch betreut wird diese Aktion weiterhin von *Katjas Laufzeit*. Gewertet werden alle Aktivitäten rund um Laufen, Wandern, Walken, Radfahren, Schwimmen.

Die Aufzeichnung der Kilometer kann mittels Sportuhr oder Handy erfolgen. Über einen Link, den alle Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung erhalten, kann dann die jeweils zurückgelegte Distanz mit dem entsprechenden Nachweisfoto hochgeladen werden. Die Kilometer werden dabei nur nachrichtlich gesammelt, das Ranking dient ausschließlich der Motivation. Das Startgeld beträgt 15 Euro. Weitere Informationen und Anmeldung online unter [www.katjas-laufzeit.de](http://www.katjas-laufzeit.de).

Seien Sie dabei, melden Sie sich an – Mit Ihrer Anmeldegebühr unterstützen Sie regional Menschen, die derzeit auf Hilfe angewiesen sind!

**Info Frauenhaus:**

Betroffene finden in den Frauenhäusern eine geschützte Unterkunft, Beratung und Unterstützung. Frauenhäuser sind Schutzeinrichtungen für von Gewalt betroffene Frauen mit und ohne Kinder. Oft haben die Frauen und Kinder viel hinter sich. Die meisten von ihnen wurden jahrelang beschimpft, bedroht, kontrolliert, unterdrückt, geschlagen und vieles mehr. Das hinterlässt Spuren an Körper und Seele. Im Frauenhaus finden sie Sicherheit und werden dabei begleitet, ein angstfreies Leben zu beginnen. Die Spenden werden verwendet zum Beispiel für die Erstversorgung neuer Bewohnerinnen mit Lebensmitteln, Hygieneartikeln etc., bis die finanzielle Situation geklärt ist, kleine Geschenke zum

Geburtstag oder kleinere Ausflüge in die nähere Umgebung, zum Beispiel zum Zoo, ins Kino, ins Schwimmbad. Ein starkes Zeichen für den Zusammenhalt und das soziale Engagement in der Region!

Von Gewalt betroffene Frauen und Männer finden Beratungsangebote unter

[Flyer\\_Wege aus der Gewalt- Hilfe für Frauen und deren Angehörige aus dem Rhein-Lahn-Kreis.pdf](#)