

# MS Spendenlauf

## Laufend Gutes tun

Sonntag, 30. Juni 2024



damit es besser wird

**MS**

Schweizerische  
Multiple Sklerose  
Gesellschaft

Sonntag, 30. Juni 2024  
7.00 bis 16.00 Uhr  
Mehrzweckhalle Pünt,  
Oberrieden



Der jährliche MS Spendenlauf vereint Sport und Unterstützung für Menschen mit Multipler Sklerose. Seit 2006 ist er Teil der Zimmerbergwanderung, organisiert von der Schweiz. MS-Gesellschaft und der Wandergruppe Oberrieden. Diese feiert 2024 ihr 50-jähriges Jubiläum. Seien Sie dabei!

Strecken - zum Joggen, Rollen, Walken und Spazieren

- 3 schöne Rundstrecken von 5, 10 oder 20 km
- Die Startzeit ist individuell – ab 7.00 Uhr; letzte Startmöglichkeit für 5 und 10 km Strecke bis 13.00 Uhr, 20 km Strecke bis 12.00 Uhr
- Die 5 km Strecke ist für geländegängige Kinderwagen und Rollstuhlfahrende mit Swiss-Trac geeignet – Begleitperson empfehlenswert
- Auf der 20 km Strecke lädt der malerische Bodenweiher zu einer Pause mit Grillmöglichkeit ein
- Strecken führen vorwiegend über Waldwege und können mehrmals absolviert werden
- Verpflegung und Getränke gibt es am Start/Ziel und auf der Strecke
- Im Rahmenprogramm: Tombola, Kinderschminken und «Wadenlockerungen»

Melden Sie sich jetzt solo oder im Team unter [ms-spendenlauf.ch](https://ms-spendenlauf.ch) an und absolvieren Sie eine der drei Rundstrecken im eigenen Tempo. Lassen Sie sich sponsern oder leisten Sie selbst einen Beitrag von mindestens 3 CHF pro Kilometer.

Die Einnahmen gehen zu Gunsten der Schweiz. MS-Gesellschaft.

Wir freuen uns auf Sie und ihr Team!

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich

T 043 444 43 43, [info@multiplesklerose.ch](mailto:info@multiplesklerose.ch)

[www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)



Partner:

