

# Laufen statt Löffeln

## «Nach Gfenn für die Philippinen»

Sonntag, 15. März 2026, 13.00 – 16.00 Uhr (Eintreffen bei Lazariterkirche Gfenn)

## Spendensammelliste

**Strecke: Dübendorf, Fällanden oder Schwerzenbach  
nach Gfenn, Lazariterkirche und zurück**

Man kann Sponsoren pro Km oder pro Schritt (gut für Kinder) suchen. Schritte können mit dem Schrittzähler gezählt werden. 1000 Schritte machen Erwachsene in rund 10 Min., kommen ca. 600 – 800 Meter weit. 10'000 Schritte sind ca. 5 – 8 Km.

**Name des Läufers/der Läuferin: .....**

Name des Spenders	Zugesagter Betrag pro km bzw. pro Runde	Unterschrift	Betrag bezahlt am

**Instruktionen und Zahlungsinformationen auf der Rückseite dieses Formulars.**

### Zahlungsinformationen:

Spenden bitte sofort nach dem Lauf überweisen per e-banking oder manueller Zahlung an:

## Empfangsschein

Konto / Zahlbar an

CH16 0900 0000 6001 9191 7

Fastenaktion

Action de Carême - Azione Quaresimale  
6002 Luzern

Zahlbar durch

┌

┐

└

┘

Währung Betrag

CHF

┌

┐

└

┘

Annahmestelle

## Zahlteil



Währung

CHF

Betrag

┌

┐

└

┘

Konto / Zahlbar an

CH16 0900 0000 6001 9191 7

Fastenaktion

Action de Carême - Azione Quaresimale  
6002 Luzern

Zusätzliche Informationen

9043 - Philippinen - Yapak

Zahlbar durch

┌

┐

└

┘

Mehr Informationen zum unterstützten Projekt finden Sie unter

<https://fastenaktion.ch/projekt/netzwerke-pflegen-und-vielfaeltige-wissen-vermitteln/>



### Vorgehen:

#### Vor dem Lauftag:

- Spender akquirieren: «Ich mache ca. .... Km. Wieviel bezahlst du ein pro Km?» und auf Vorderseite eintragen.
- Wenn möglich unterschreiben lassen.

#### Am Lauftag:

- Allein oder mit andern zusammen die selbst festgelegte Route vom eigenen Startort zur Lazariterkirche im Gfenn wandern oder rennen. Dort muss man zwischen 13 und 16 Uhr eintreffen.
- Dort am Stand Pause machen, sich verpflegen und Informationen erhalten.
- Danach den Rückweg unter die Füße nehmen.

#### Nach dem Lauftag:

- Die Spender über die gelaufenen Km, den einzubezahlenden Betrag und die Zahlungsmöglichkeiten informieren und bitten, die Zahlung in den nächsten 2 Tagen zu überweisen.

Viel Spass beim Laufen für die eigene Gesundheit und einen guten Zweck!