

# MS Spendenlauf

## Laufend Gutes tun

Sonntag, 21. Mai 2023



damit es besser wird

**MS**

Schweizerische  
Multiple Sklerose  
Gesellschaft

# Sonntag, 21. Mai 2023

## 7.30 bis 16.00 Uhr

## Mehrzweckhalle Pünt, Oberrieden



Der MS Spendenlauf findet jährlich statt und bietet die Gelegenheit, Sport und die Unterstützung von MS-Betroffenen zu verbinden. Teilnehmende jeden Alters, Familien und Firmenteams beteiligen sich jeweils am Anlass und bewegen sich Kilometer um Kilometer für einen guten Zweck.

### Strecken – zum joggen, rollen, walken und spazieren

- 3 schöne Rundstrecken von 5, 10 oder 20 Leistungskilometern – zu Beginn leicht steiler Anstieg
- Individuelle Startzeiten ab 7.30 Uhr – letzte Startmöglichkeit für 5 oder 10 km Strecke: 13.00 Uhr, 20 km Strecke: 12.00 Uhr
- 5 km Strecke ist für geländegängige Kinderwagen und Rollstuhlfahrende mit Swiss-Trac geeignet – Begleitperson empfehlenswert
- Strecken führen vorwiegend über Waldwege und können mehrmals absolviert werden
- Verpflegung und Getränke am Start/Ziel und auf der Strecke (kostenpflichtig)
- Tombola mit attraktiven Preisen und Kinderschminken
- 10 Minuten Lockerung der Wadenmuskulatur oder kurze Beratung durch die Fachgruppe Physiotherapie bei MS (FPMS)

Melde dich jetzt solo oder im Team unter [ms-spendenlauf.ch](https://ms-spendenlauf.ch) an und absolviere eine der drei Rundstrecken im eigenen Tempo. Lass dich sponsern oder leiste selbst einen Beitrag von mindestens 3 Franken pro Kilometer. Die Einnahmen gehen zu Gunsten der Schweiz. MS-Gesellschaft. **Wir freuen uns auf dich!**

### 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)

IBAN CH04 0900 0000 8000 8274 9



Partner:

