

MEIN SPENDEN-PROJEKT 2024



Dieses Mal widme ich meinen Lauf den Belangen von benachteiligten Frauen und Mädchen, mit Unterstützung des **Zonta Club in Pforzheim**. Dieser ist Teil eines weltweiten Zusammenschlusses berufstätiger Frauen in Führungspositionen, überparteilich, überkonfessionell und weltanschaulich neutral – **Zonta International**.

Konkret unterstützt ihre Spende das Engagement von Zonta International gegen Kinderehen.

Weltweit werden 21 % von Mädchen noch im Kindesalter verheiratet und dadurch ihrer Kindheit und ihres Rechts auf Bildung beraubt. Zonta International setzt sich seit 2014 für die Beendigung von Kinderehen ein und arbeitet seit 2018 mit UNFPA und UNICEF USA für das "Global Programme to End Child Marriage" zusammen. Mehr dazu unter zonta-pforzheim.de sowie zonta-union.de/node/13969

Mit nur 1,- Euro pro gelaufenen Kilometer können Sie Gutes tun! Z.B. Etappe x und y sind 48 km + 50 km = 98,- €.

Die Etappen finden Sie auf www.jk-lauftraining.de/usa_projekt

Für jeden Meter, den ich laufe, können Sie spenden – ob für eine oder mehrere Etappen oder sogar für die Gesamtdistanz. Jeder Euro kann helfen!

Spenden Sie Ihren Betrag direkt auf das Konto:

Internationaler Förderverein Zonta Pforzheim e.V.
DE54 6619 0000 0029 4096 33

Bitte **unbedingt** mit folgender Angabe im Verwendungszweck, damit der Geldbetrag richtig zugeordnet wird: **„Spende jola.rennt“**

Oder per PayPal an **Internationaler Förderverein Zonta Pforzheim e.V.** – der Betrag ist frei wählbar.

Eine Spende per Kredit- oder Debitkarte ist ohne ein PayPal-Konto möglich.



Ein großes Dankeschön an meine Sponsoren für Ihre Unterstützung bei meinem Lauf:



Ketterer



KRAMSKI

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

ROSSNAGEL
Kunststofftechnik

INTERSPORT
SCHREY



HALLO,
ich bin Jola Ketterer, 1969 in Polen geboren und aufgewachsen. Seit über 30 Jahren lebe ich in Pforzheim/Deutschland.

Ich bin verheiratet, Mama von 3 Kindern und habe als begeisterte Läuferin mein Hobby zum Beruf gemacht. Als selbständige Lauftrainerin unterstütze ich Menschen dabei, mit Leidenschaft und Expertise ihre Laufziele zu erreichen und Freude am Laufen zu entdecken.

Bereits seit meinem 12. Lebensjahr erfüllt mich das Laufen: Zunächst auf der Laufbahn, dann bei den Mittelstrecken auf der Straße und seit 2017 bei Trails und Ultra-Tracks durch die Berge.



www.jk-lauftraining.de

IHR KONTAKT ZU MIR



Jola Ketterer

LAUFTRAINING & COACHING

Friedenstraße 97
DE-75173 Pforzheim
Mobil +49 171 54 56 900
jk-lauftraining@web.de



[jola.rennt](https://www.instagram.com/jola.rennt)



www.grafikstaeblein.de

www.jk-lauftraining.de

Quer durch die USA in 100 Tagen

von LA nach NYC

mit
Jola Ketterer



www.jk-lauftraining.de

Mein Motto:
„LAUFE
DEINE
TRÄUME“



MEIN LAUF-PROJEKT

Im Frühjahr 2024 werde ich die USA von Los Angeles nach New York City in 100 Tagen zu Fuß durchqueren... mindestens ein Marathon jeden Tag. Mit diesem realen, persönlichen Erlebnis wird für mich der Traum, den ich als junges Mädchen schon geträumt habe, nun nach über vierzig Jahren endlich wahr. Getrieben bin ich durch die Liebe zur Natur, dem Interesse an Menschen und anderen Kulturen und durch die Freiheit, die mir dieser Sport schenkt.

Dieses ehrgeizige Vorhaben wird mich nicht nur physisch, sondern auch mental fordern. Ich werde die erste Polin sein, die die USA in dieser Weise durchqueren wird! Dabei möchte ich aber auch andere Menschen inspirieren, mit Disziplin und Ausdauer ihre Träume und Ziele zu realisieren, indem sie ihre eigenen Stärken und Ressourcen erkennen, diesen Schatz heben, und sich auch an oder über ihre eigenen Grenzen wagen.

Meine Inspiration soll aber eben auch konkret bestimmten Menschen dienen. Schon bei meinen großen Läufen der Vergangenheit habe ich meine weitreichenden Kontakte genutzt, **Spenden** für Institutionen zu sammeln, die sich um die Stärkung von Frauen oder dem niederschweligen Zugang zur gesundheitsfördernden Bewegung der Gesellschaft einsetzen. Jedes Mal konnten auf diese Weise große vierstellige Beträge generiert werden.



www.jk-lauftraining.de



MEINE SPORTLICHEN ERFOLGE:

- 5-malige Teilnahme am Trans Alpine Run, dem schwersten Rennen Europas, dabei zweimal Platz 3 (2018 und 2022)
- Bodensee-Umrandung in 6 Tagen (2022)
- Bella Italia, 14-mal Marathon-Läufe als mentale Vorbereitung (2023)
- Terra-Vertica-Trails, 5 Tage 110 km 7500 HM
- Über 100 Straßenläufe in verschiedenen Distanzen
- unzählige Bergläufe durch die Alpen im Alleingang

MEIN LAUF-PROJEKT 2024: VON LOS ANGELES NACH NEW YORK CITY IN 100 TAGEN.

START 11.03.2024 in Los Angeles, USA	ZIEL 100 Tage später in New York, USA	DISTANZ ca. 5.200 km	BEGLEIT- FAHRZEUG Wohnmobil - gemietet, zum Schlafen, Kochen, Regenerieren	BETREUUNG/ UNTER- STÜTZUNG jeweils immer eine Person auf verschiedenen Streckenabschnitten	SPENDEN- ZIEL Informationen zum aktuellen Sponsorenübersicht und Spendenprojekt werden in regelmäßigen Abständen aktualisiert und sind auf der Webseite abrufbar.
--	--	--------------------------------	---	---	---