



**SETZ DICH IN BEWEGUNG  
UND NEHME AM  
4. INTERNATIONALEN  
SPENDENLAUF TEIL!**

**#RUNFORUGANDA**

**25. SEPTEMBER BIS 01. OKTOBER 2023**

*abaana*  
UGANDA E.V.



## INFORMATIONEN ZUM INTERNATIONALEN SPENDENLAUF VON ABAANA UGANDA E.V.

---

**WANN?** 25. Spetember - 01. Oktober 2023 - Du hast eine Woche lang Zeit, um entweder einmal zu laufen oder über die Woche mit mehreren Läufen Kilometer zu sammeln!

**WAS?** Laufen, Spazieren, Fahrradfahren - egal! Hauptsache Du bist dabei! Ob 5km, 10km oder 42km ist ganz Dir überlassen!

**WO?** Weltweit - Du kannst von überall aus mitmachen!

## UM WAS GEHT'S?

---

Jedes Jahr organisiert der gemeinnützige Verein Abaana Uganda e.V. einen dezentralen Spendenlauf und unterstützt damit das ugandische Kinderheim „Purpose Uganda Babies Home“. Eine Woche lang kann jede\*r weltweit durch Laufen oder Fahrradfahren Kilometer sammeln und sich diese sponsern lassen. Am Ende wird von Abaana Uganda e.V. eine Urkunde für die Teilnehmenden ausgestellt. Für das gespendete Geld gibt es selbstverständlich eine Spendenbescheinigung. Mit den Spenden werden vor allem die laufenden Kosten für Miete, Strom, Wasser und Nahrungsmittel finanziert. Zusätzlich wird durch weitere Aktionen (wie diesen Spendenlauf) versucht, die Bildung der Kinder bestmöglich zu fördern, sowie deren medizinische Versorgung zu gewährleisten.





## WIE KANN ICH TEILNEHMEN

---

1. Suche Dir zunächst selbst ein paar **Sponsor\*innen** (Freunde und Familie eignen sich dafür hervorragend).
2. Vereinbare **wie viel Euro** Dir deine Sponsor\*innen für jeden gelaufenen Kilometer spenden möchten (das kann ab 1 €/ km losgehen, es können aber auch 10 - 15 - 20... €/ km sein).
3. Nutze für Deinen Lauf oder Radtour eine der vielen Tracking-Apps (z. B. Runkeeper), um deine Zeit und deine Kilometer **aufzuzeichnen** oder stoppe ganz oldschool deine Zeit über eine Dir bekannte Strecke.
4. Mache Fotos, einen **Screenshot** oder ein kurzes Video von Deiner Aktion und schicke sie uns per **Mail** oder direkt an unseren Instagram-Account [@abaanauganda](#). Wir veröffentlichen Deine Fotos dann in unserer Story und sammeln so alle Aktionen.
5. Erhalte deine Urkunde: Schicke uns einfach deinen vollständigen **Namen, E-Mail-Adresse, Zeit, Kilometer** und **Ort** Deiner Aktion per E-Mail oder über das Formular auf der Website - Du bekommst von uns dann eine **Online-Urkunde** zugesandt.
6. Teile Deinen Sponsor\*innen deine Ergebnisse mit. Sie können das Geld entweder an Dich (und Du dann gesammelt an uns) überweisen oder direkt auf unser **Konto** oder **PayPal** ([info@abaana-uganda.com](mailto:info@abaana-uganda.com)).





## ÜBER DEN VEREIN IN DEUTSCHLAND

---

Abaana Uganda e.V. ein kleiner, gemeinnütziger Verein mit Mitgliedern und Freiwilligen in ganz Deutschland und Uganda und einem jährlichen Spendenaufkommen von ca. 35.000 Euro. Seit 2009 besteht eine Kooperation mit der Organisation „Purpose Uganda Babies Home“ in Entebbe, Uganda. Die Arbeit vor Ort wird zusammen mit einem etablierten Spenderkreis in Deutschland finanziell mitgetragen und ideell durch verschiedene Aktionen, wie zum Beispiel der Teilnahme an Spendenläufen, Vermittlungen von Praktika, Brieffreundschaftsprojekten, Bildungspatenschaften und vielem mehr unterstützt.

## ÜBER DIE ORGANISATION IN UGANDA

---

Die 2009 gegründete NGO (Nicht-Regierungs-Organisation) „Purpose Uganda Babies Home“ ist ein Kinderheim in Uganda, welches vernachlässigten und verwaisten Kindern eine Zuflucht bietet. Nach Möglichkeit werden die Kinder durch einen Sozialarbeiter in ihre Familien zurückintegriert. Gleichzeitig wird mit einer eigenen Schule der Zugang zu Bildung gewährleistet und so in eine selbstbestimmte Zukunft der Kinder investiert. Als karitatives Projekt ist das Purpose Uganda Babies Home immer auf Spenden angewiesen, diese werden jedoch durch Einkommen generierende Maßnahmen reduziert, z.B. durch Landwirtschaft oder ein Gästehaus.

## TRANSKONTINENTALE ZUSAMMENARBEIT

---

Eine Begegnung auf Augenhöhe ist der wichtigste Grundsatz der Zusammenarbeit zwischen dem deutschen Verein und der ugandischen Organisation. Entscheidungen werden deshalb immer in Uganda getroffen. Gegenseitiges Verständnis, Vertrauen und Freundschaft sind die Grundpfeiler, auf denen diese jahrelange Zusammenarbeit beruht. Zusammen tragen sie zu einem fairen und gegenseitigen Austausch zwischen Globalem Norden und Globalem Süden beitragen, indem Stereotypisierungen vermieden und interkulturelle Kompetenzen vermittelt werden. Das gemeinsame Ziel ist den Kindern den Weg zu einer selbstbestimmten Zukunft zu ebnet.


# abaana

## UGANDA E.V.

 **Abaana Uganda e.V.**  
Friedrich-Wilhelm-Straße 91  
12099 Berlin

 [info@abaana-uganda.com](mailto:info@abaana-uganda.com)

 <https://abaana-uganda.com/>

 IBAN: DE26 5206 0410 0005 4277 54  
BIC: GENODEFIEK1

 [info@abaana-uganda.com](tel:info@abaana-uganda.com)

