

The background features a large, light gray silhouette of a cyclist in a dynamic, forward-leaning position. This silhouette is set against a backdrop of vibrant, abstract, painterly splashes in shades of blue, red, and purple. The overall aesthetic is energetic and artistic.

cycling **VIKING**
Spendenmarathon

SPONSORENMAPPE CYCLING VIKING 2024

Cycling Viking - eine Erfolgsgeschichte

Alles begann im Jahr 2011 mit einer Wette im Freundeskreis. Simon Rachl, schon seinerzeit ein leidenschaftlicher Radfahrer und stets für neue Herausforderungen zu haben, stellte eine gewagte Behauptung in den Raum: er könne innerhalb von 24 Stunden eine Strecke von 444 km mit dem Rad zurücklegen! Über eine eigens eingerichtete Homepage konnten Familienangehörige und Freunde des begeisterten Radsportlers ihre Tipps abgeben, wie viele Kilometer er wohl schaffen würde. Natürlich hat Simon Rachl die 444 km geschafft! Und die Idee zu Cycling Viking war geboren.

444 Kilometer an einem Tag

Mangoldsaller legt auf dem Fahrrad 28 Mal die Strecke von Ohrnberg nach Weißbach zurück

Von unserem Redaktionsmitglied **René Ricarda Billau**

REGION Um 22.57 Uhr hatte Simon Rachl es geschafft. Fast einen ganzen Tag hatte der 24-jährige Mangoldsaller auf dem Fahrrad verbracht, 444 Kilometer zurückgelegt und damit die Wette gegen seine Freunde gewonnen. Die hatten gesagt, dass es ihm nicht gelänge, in 24 Stunden die besagten Kilometer auf dem Rad zu bewältigen. Selbst Rachl war skeptisch: „Ich dachte, das schaff ich nie.“

Minusgrade Dennoch nahm er die Herausforderung an. An einem Sonntag schwang sich der gebürtige Künzelsauer um Punkt Mitternacht aufs Fahrrad und radelte 16 Kilometer von Ohrnberg nach Weißbach und die gleiche Strecke zurück – insgesamt 28 Mal.

Bereits nach kurzer Zeit habe er es bereut, berichtet Rachl. Nicht etwa, dass er die Wette eingegangen sei, sondern dass er sie erst im Herbst einlöste. „Wir hatten nachts Minusgrade, auf meinem Helm bildete sich sogar Eis.“ Doch der 24-Jährige biss auf die Zähne, fuhr Run-

de um Runde. Immer und immer wieder. „Wenn man die Strecke so oft fährt, kennt man irgendwann jeden Baum“, sagt Rachl lachend.

Während er auf dem Fahrrad saß, feierten Freunde und Bekannte am Wendepunkt in Weißbach in einem eigens aufgestellten Eventzelt den ganzen Tag eine Party. Dort machte



Während seiner Fahrt wurde Rachl oft von Freunden begleitet. Foto: privat

Rachl regelmäßig zwischen den Runden Pause, zum Trinken, Essen – und zur Blutabnahme. Denn der angehende Physiotherapeut nutzte die Wette für eine eigene kleine Sportstudie. „Wenn ich mich schon abrackere, dann sollte dabei auch etwas Sinnvolles herausspringen“, erzählt Rachl. So wurden neben dem

Hintergrund

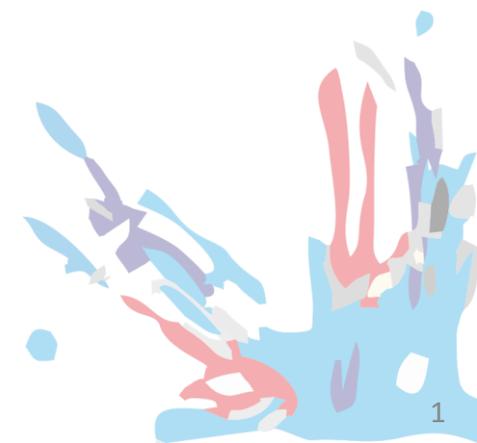
Ergebnisse der Studie

Besonderes Augenmerk legte Rachl auf den Laktatwert. Laktat ist das Salz der Milchsäure im Blut und entsteht bei intensiven Belastungen. Wenn vermehrt Laktat gebildet wird, ist das ein Zeichen dafür, dass die beanspruchte Muskulatur nicht hinreichend Sauerstoff zur Energiefreisetzung nutzen kann und stattdessen Glukose abgebaut wird. Ein zu hoher Laktatwert signalisiert somit eine Überbelastung. Die war bei Rachl nicht zu erkennen, da all seine Laktatwerte im Normalbereich lagen. Auch seine pH-Werte befanden sich noch im normalen Rahmen. Einzig sein Flüssigkeitshaushalt war unausgeglich. So verlor er in den 24 Stunden mehr Flüssigkeit, als er aufnehmen konnte. *rrb*

Puls auch seine Laktat- und pH-Werte gemessen, um zu untersuchen, wie sich die körperliche Anstrengung niederschlägt. Die Ergebnisse möchte Rachl dem Berufskolleg in Waldenburg zur Verfügung stellen, wo er die Ausbildung zum Physiotherapeuten absolviert.

Massage Während der Pausen hatte Rachl auch immer die Uhr im Blick. „Ich wusste ja lange nicht, ob ich die Zeit einhalten kann.“ Nach der elften von insgesamt 14 Runden aber musste er zwangsweise eine längere Unterbrechung einlegen. Die Wade zwickte. Eine Massage half. Sie kostete zwar wichtige Minuten, doch das war Rachl zu diesem Zeitpunkt schon egal. Er wusste, dass er die Wette gewinnen würde.

Um kurz vor 23 Uhr war das dann auch der Fall. Eine Stunde vor Ablauf der Zeit überquerte Rachl endgültig die Ziellinie. Sein erster Gedanke? „Wow, geschafft!“ Und der zweite? „Rein in die Wärme“, erzählt er, denn auch die zweite Nacht war bitterkalt. So gewann Rachl die Wette, zusätzlich die Studienergebnisse und nicht zu vergessen einen Euro. Der war nämlich der Wetteinsatz.



Cycling Viking - das Konzept

Im Kern geht es bei Cycling Viking darum auf einem festgelegten Rundkurs möglichst viele Runden mit dem Rad zu absolvieren und mit jeder gefahrenen Runde Spendengelder zu generieren. Was anfangs eine Wette und ein Zusammenschluss von Freunden war, hat sich im Laufe der Jahre zu einer fest etablierten Benefiz - Veranstaltung im Freiburger Spätsommer entwickelt.

Verschiedene Formate wurden ausprobiert - stets mit dem Ziel die beiden Projekte nph Kinderhilfe Lateinamerika e.V. und World Bicycle Relief bestmöglich zu unterstützen. Aktuell ist Cycling Viking ein 12 Stunden - Radmarathon auf einem 12 Kilometer - Rundkurs.

Nach dem Motto: „Mitradeln und Gutes tun, Kilometer sammeln und spenden“ können Radbegeisterte Spenden für Kinder in Afrika, Süd- und Zentralamerika sowie lokal in Freiburg erfahren. Es ist egal, ob eine Runde von gut 12 km absolviert oder 12 Stunden durchgefahren wird - jede Runde zählt!

Seit der Gründung von Cycling Viking haben sich alljährlich neue Teilnehmer und Sponsoren für den Spendenmarathon begeistern lassen.

Und vielleicht sind ja auch Sie und/oder Ihre Firma schon bald Unterstützer unseres Projektes, das sportlichen Ehrgeiz mit sozialem Engagement verbinden möchte.



Cycling Viking - Termin und Ablauf

Termin: Samstag, 21.09.2024, 10 - 22 Uhr

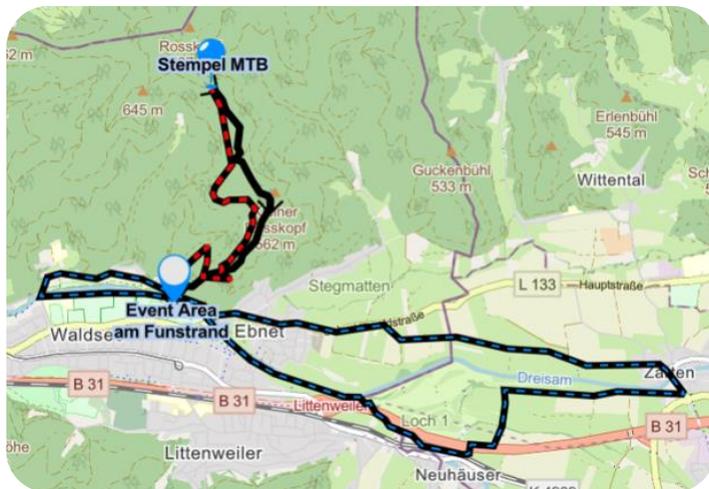
Veranstaltungsort: FunStrand, Schwarzwaldstr. 195, 79117 Freiburg. Am **Infozelt** besteht die Möglichkeit sich über die Veranstaltung sowie die begünstigten sozialen Projekte zu informieren. Hierfür steht Simon Rachl als Ansprechpartner zur Verfügung. - Simon Rachl war von 2013 - 2015 als ehrenamtlicher Physiotherapeut für die nph Kinderhilfe Lateinamerika e.V. am Standort Mexiko tätig.

Je nach Sponsoring-Option können am Veranstaltungsort Werbebanner platziert bzw. Werbematerialien ausgelegt werden.

Tombola: am Sonntag 22.09.2024 werden einige Preise verlost, unter anderem ein Gutschein für eine ergonomische Radanpassung im AthletesLab Offenburg.

Straßenstrecke: Rundkurs Freiburg - Zarten - Ebnet

MTB-Strecke: Rundkurs Jugendherberge - Holzplatz - Borderline



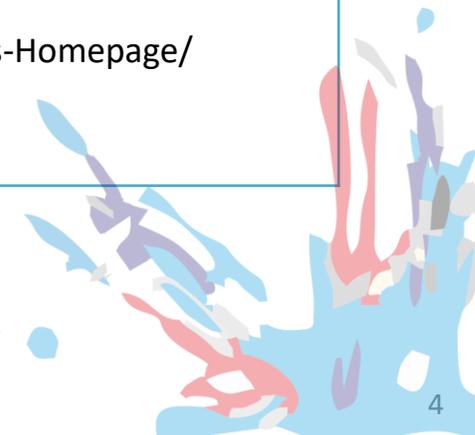
Cycling Viking - Sponsorenschaften

| Sponsoringoption | Sponsorenleistung | Werbemittel |
|---------------------------------------|---|---|
| Option 1: Betrag pro Runde | Zahlung eines vorher vereinbarten Betrags für jede Runde, die im Rahmen der Veranstaltung gefahren wird | Aufsteller/ Werbeplakat am Veranstaltungszelt* Logo auf der Veranstaltungs-Homepage / Facebook/Instagram |
| Option 2: Festbetrag | Sponsoring eines festen Betrags unabhängig von den im Rahmen des Spendenmarathons gefahrenen Kilometern | Aufsteller/ Werbeplakat am Veranstaltungszelt* Logo auf der Veranstaltungs-Homepage/ Facebook/Instagram |
| Option 3: Dienstleistung | Sponsoring einer Sach- oder Dienstleistung | Aufsteller/ Werbeplakat am Veranstaltungszelt* Logo auf der Veranstaltungs-Homepage/ Facebook/Instagram |
| Option 4: Eigenes Team | Sponsoring eines eigenen Teams / eigener Fahrer | Logo auf der Veranstaltungs-Homepage/ Facebook/Instagram |

* Nach vorheriger Absprache.

Neben der Unterstützung unserer sportlichen Leistungen mittels Sponsoring sind natürlich auch zweck-ungebundene Spenden herzlich willkommen.

Die Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite unter den Kontaktdaten. Für die Spenden können von den Organisationen NPH und WBR Spendenquittungen ausgestellt werden.



Cycling Viking - die unterstützten Projekte

nph Kinderhilfe Lateinamerika e.V

Das christliche Kinderhilfswerk „nuestros pequeños hermanos“ (nph) fördert seit mehr als 60 Jahren notleidende Kinder in Lateinamerika. Nph ist in neun Ländern Lateinamerikas mit Kinderdörfern, Schulen, Ausbildungswerkstätten sowie medizinischen und therapeutischen Einrichtungen vertreten.

Momentan leben rund 3.200 Kinder und Jugendliche in den Kinderdörfern von nph. Weit mehr als 10.000 Mädchen und Jungen aus den umliegenden Ortschaften besuchen deren Bildungseinrichtungen und unterstützen ihre Familien. Die Zahl der dort lebenden Kinder ändert sich ständig, weil junge Erwachsene das Kinderdorf verlassen, um auf eigenen Beinen zu stehen.

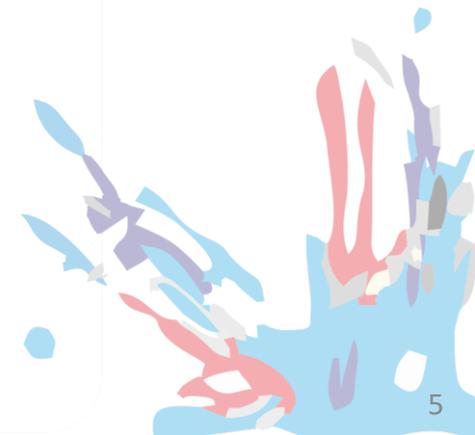
In den letzten 60 Jahren sind mehr als 18.000 Kinder in den Kinderdörfern von nph aufgewachsen, haben eine gute Schul- und Ausbildung erhalten und stehen nun auf eigenen Beinen. Nahezu täglich nimmt nph neue Kinder in deren Gemeinschaft auf.



[Hier geht's zur Homepage von nph Kinderhilfe e.V](#)



KINDERHILFE
Lateinamerika



Cycling Viking - die unterstützten Projekte

Wendepunkt Freiburg e.V

Wendepunkt setzt sich in Freiburg und Umgebung als Fachberatungsstelle für Menschen ein, die in ihrer Kindheit oder Jugend von sexuellem Missbrauch betroffen sind bzw. waren. Hier erhalten Betroffene jeden Geschlechts sowie deren Bezugspersonen individuelle Beratung und Begleitung. Auch pädagogische und psychologische Fachkräfte erhalten passgenaue Fallberatung, die sich an ihren Kompetenzen und Interventionsmöglichkeiten orientiert. Das oberste Ziel ist der Schutz der betroffenen Person. Wendepunkt stehen parteilich, stabilisierend und stärkend an der Seite der Betroffenen.

Sie möchten nicht nur dann unterstützen, wenn bereits etwas passiert ist, sondern sexuellem Missbrauch möglichst vorbeugen. Daher wird Kindern und Jugendlichen in Präventionsarbeit u. a. in Schulen, Kindergärten und Jugendhilfeeinrichtungen übermittelt, dass sie das Recht haben, frei von Übergriffen aufzuwachsen. Wendepunkt gibt ihnen Botschaften mit, die ihnen helfen können, sich dieses Rechts auch in kritischen Situationen bewusst zu sein. Als Ermutigung sich gegen versuchte Übergriffe abzugrenzen.

Damit der Schutz von Kindern und Jugendlichen möglichst umfassend gewährt werden kann, bietet Wendepunkt Fortbildungen an für Menschen, die als Fachkräfte oder Ehrenamtliche in Institutionen oder Vereinen Verantwortung für Kinder und Jugendliche tragen.

[Hier geht's zur Homepage von Wendepunkt e.V](#)



Cycling Viking - die unterstützten Projekte

World Bicycle Relief

World Bicycle Relief produziert speziell entwickelte, robuste und vor Ort montierte Fahrräder und stellt sie im Rahmen von „study-to-own“ Programmen SchülerInnen zur Verfügung. In den Gemeinden vor Ort werden Rad-Mechaniker ausgebildet um die Räder zu warten und die Nachhaltigkeit der Programme sicher zu stellen.

SchülerInnen können in ländlichen Regionen mithilfe von Fahrrädern die oft weit entfernt gelegenen Schulen schneller und rechtzeitig erreichen. Dies steigert nicht nur die Anwesenheitsraten, sondern wirkt sich auch positiv auf Konzentration und Leistungen aus, da die Kinder weniger erschöpft sind.

Für Krankenpflegepersonal verkürzen Fahrräder die Wegzeiten und ermöglichen ihnen, Menschen in entlegenen Gemeinden zu versorgen. So werden mehr Menschen erreicht und die Versorgungsqualität verbessert.

BäuerInnen und KleinstunternehmerInnen können mit einem Fahrrad ihre Waren in größeren Mengen transportieren und einfacher zum Verkauf auf den Markt bringen. Das führt zu höheren Einkommen und verbessert den Lebensstandard ganzer Familien.



[Hier geht's zur Homepage von World Bicycle Relief](#)



Cycling Viking - Impressionen



Cycling Viking - Kontakt

Bei Fragen oder Interesse freuen wir uns über Ihre Rückmeldung an:

Simon Rachl
Jahnstr. 15
79117 Freiburg

Mobil: 01575-6711115
E-Mail: info@cycling-viking.de

Spendenkonto

Simon Rachl
IBAN: DE09 3101 0833 9912 2977 75
BIC: SCFBDE33
Verwendungszweck: Cycling Viking



Auf folgenden Medienkanälen werden Sie vor, während und nach der Veranstaltung, über alle relevanten Informationen und Bilder auf dem Laufenden gehalten:



www.cycling-viking.de



[CyclingViking24hRadfahren](https://www.facebook.com/CyclingViking24hRadfahren)



[cycling_viking](https://www.instagram.com/cycling_viking)

