

Liebe Mitgliederinnen und Mitglieder

Gemeinsam bewegen – gemeinsam Gutes tun!

12. – 19. September 2026

Dieses Jahr ist für unseren Verein etwas ganz Besonderes: **diabetessolothurn ist offizieller Projektpartner des 39. Oltnen 2-Stunden-Laufs**. Damit geht es nicht nur um eine Teilnahme am Anlass – wir haben die Chance, unsere Kampagne «**diabetessolothurn bewegt**» sichtbar zu machen und wichtige Mittel für unsere Präventionsarbeit zu sammeln.

Deshalb sind wir **auf eure Unterstützung** angewiesen. Wir freuen uns, wenn **möglichst viele Mitglieder sowie ihre Familien, Freundinnen, Freunde und Bekannten** mitmachen. Jede Teilnahme und jeder gesammelte Sponsorenfranken helfen mit, unsere gemeinsame Sache voranzubringen.

Mit dem Lauf unterstützen wir solidarisch auch das internationale Projekt «Espace sûr» – ein sicherer Ort für Mädchen und junge Frauen in Haiti.

Wer kann mitmachen?

Alle! Mitglieder, Partnerinnen und Partner, Kinder, Grosskinder, Freundinnen, Freunde und Bekannte – je mehr wir sind, desto schöner wird es.

Es geht nicht um Höchstleistungen, sondern um Freude an der Bewegung und um Solidarität.

So kannst du teilnehmen

Zentraler Lauf

- Samstag, 19. September 2026, 15.00 Uhr, Kirchgasse, Olten

Dezentraler Lauf, 12. – 19. September 2026

- Du bestimmst selbst, wann und wo du aktiv bist (z. B. mit Programm diabetessolothurn – siehe unten).
- Erlaubt sind viele Bewegungsarten wie Gehen, Laufen, Walking, Velo, Trottnett oder Rollstuhl.
- Auch MTT- und Aquagymnastik-Einsätze können gesponsert werden.

Sponsoren suchen

Bitte suche vor dem Anlass Sponsorinnen und Sponsoren, die dich mit einem Betrag pro Kilometer oder mit einem Pauschalbetrag unterstützen. Familie, Freunde, Arbeitskolleginnen und -kollegen oder Firmen helfen oft gerne mit.

Anmeldung Oltner 2-Stunden-Lauf

Online: www.o2h.ch – Gruppe «diabetessolothurn» anwählen.

Wir helfen dir gerne!

Du bist unsicher bei der Anmeldung oder hast Fragen? **Kein Problem!** Wir unterstützen dich. Melde dich einfach bei

Susi Leucci, info@diabetessolothurn.ch, ☎ 062 296 80 82 oder

Monika Richiger, monika.richiger@diabetessolothurn.ch, ☎ 077 412 72 52

Startgeld

CHF 10.– (zentraler und dezentraler Lauf)

Programm «dezentraler Lauf» diabetessolothurn

14.09. Aquagymnastik für DIAfit-Abonnentinnen

15.09. MTT für DIAfit-Abonnentinnen

16.09. Gehen, Laufen, Walking, 18 - 20 Uhr – **alle Mitglieder sind herzlich willkommen!**

17.09. MTT für DIAfit-Abonnentinnen

Interessiert am Programm des dezentralen Laufs? Dann melde dich bei

Monika Richiger

✉ monika.richiger@diabetessolothurn.ch

☎ 077 412 72 52

Noch Fragen?

Zwei Stunden sind mir zu lang?

Kein Problem – du machst einfach so lange mit, wie es für dich passt.

Ich bin in den Ferien?

Dann nimm einfach am dezentralen Lauf teil – auch am Ferienort.

Ich finde nur wenige Sponsorinnen oder Sponsoren?

Auch das ist kein Problem. Jeder Franken zählt – und deine Teilnahme ist ein wertvolles Zeichen der Solidarität.

Mach mit!

Wir freuen uns auf dich!

Gemeinsam können wir viel bewegen – für Menschen mit Diabetes und für Mädchen und junge Frauen in Haiti.

Detaillierte Informationen findest du hier:

www.o2h.ch

[Haiti | horyzon - POWER TO THE YOUNG PEOPLE](#)

[Information diabetessolothurn bewegt Homepage diabetessolothurn.pdf](#)

diabetessolothurn bewegt - Mit unserer Präventionskampagne

sind wir offizieller Projektpartner vom 39. Oltner 2-Stunden-Lauf 2026

