



LAUF GEGEN DIE ANGST

35 STÄDTE. 35 TAGE. 1 ZIEL.

Gemeinsam laufen. Gemeinsam stark. Gemeinsam gegen die Angst.



725 KM

GESAMTSTRECKE



35 TAGE

09.09. – 12.10.2026



15 VERANSTALTUNGEN

entlang der Route

1	09.09.	Basel (Start)		START
2	09.09.	Bad Bellingen	26,0 km	
3	10.09.	Hartheim am Rhein	26,2 km	Abends Veranstaltung / Einführung / Vortrag
4	11.09.	Breisach am Rhein	13,0 km	
5	12.09.	Wyhl am Kaiserstuhl	18,2 km	Abendliche Veranstaltung / Vortrag / Lesung
6	13.09.	Wittenweier	21,9 km	
7	14.09.	Kehl	30,9 km	
8	15.09.	Rheinau	14,7 km	Vortrag / Lesung / Musik
9	16.09.	Hügelsheim	22,5 km	
10	17.09.	Au am Rhein	22,2 km	Vortrag / Sportevent / Yogaeinheit
11	18.09.	Knielingen	13,5 km	
12	19.09.	Germersheim	25,0 km	
13	20.09.	Speyer	15,0 km	Vortrag / Lesung / Musik
14	21.09.	Altrip	15,5 km	
15	22.09.	Worms	30,4 km	Vortrag / Lesung / Musik
16	23.09.	Gernsheim	21,4 km	
17	24.09.	Nierstein	20,6 km	Vortrag / Lesung / Sport / Bewegung
18	25.09.	Mainz	18,3 km	
19	26.09.	Ingelheim	15,5 km	Vortrag / Lesung / Musik
20	27.09.	Bingen	11,8 km	Vortrag / Gottesdienst / Musik
21	28.09.	Oberwesel	22,1 km	
22	29.09.	Boppard	20,8 km	Vortrag / Lesung / Gottesdienst
23	30.09.	Koblenz	18,4 km	Veranstaltung / Vortrag / Lesung / Sport / Yoga
24	01.10.	Andernach	17,7 km	
25	02.10.	Remagen	24,4 km	
26	03.10.	Bonn	22,5 km	Veranstaltung / Vortrag / Lesung / Musik
27	04.10.	Köln	27,8 km	Vortrag / Lesung / Musik
28	05.10.	Dormagen	21,3 km	
29	06.10.	Düsseldorf	17,4 km	
30	07.10.	Krefeld	22,0 km	Veranstaltung / Vortrag / Lesung / Jugendevent
31	08.10.	Duisburg	19,5 km	
32	09.10.	Voerde	24,3 km	Vortrag / Lesung / Sport / Yoga
33	10.10.	Xanten	22,7 km	
34	11.10.	Emmerich am Rhein	30,0 km	
35	12.10.	Arnheim (Ziel)	31,1 km	ZIEL

NIEDERLANDE



RHEIN

RHEIN

RHEIN

BASEL

SCHWEIZ



ZIEL

35 ARNHEIM



DEUTSCHLAND



JEDER KILOMETER ZÄHLT. JEDE BEGEGNUNG STÄRKT.
JEDE GESCHICHTE MACHT MUT.

Danke für Ihre Unterstützung!