

Unsere Aktion...

- Spendentriathlon anlässlich von 20 Jahren Tafel in Villingen-Schwenningen beim *swissultra*
- 20 Triathlons an 20 Tagen – für jedes Tafeljahr einer
- 12. bis 31. August 2019, Stadt Buchs, Kanton St. Gallen
- 4520 km zu Fuß, auf dem Rad und im Wasser für den guten Zweck
- Athlet: Stefan Chares (Unterbränd)

**Kontaktieren Sie uns!
Wir beraten Sie gerne.**

...Ihre Spende

- Sie spenden einen von Ihnen selbst gewählten Betrag ab 0,10 Euro für jeden zurückgelegten Kilometer
- Wir veröffentlichen Logo und/oder Namen aller Spender*innen auf unserer Jubiläums-Website www.mach-mit-vs.de/spendenlauf.html
- Wir berichten über die Spendenaktion in unserer Jubiläums-Festschrift: www.mach-mit-vs.de/festschrift.html
- Wir listen alle Spender*innen in unserer Pressemappe zum Spendentriathlon auf (Redaktionsschluss: 8. Juli 2019)
- Wir machen im Rahmen unserer Jubiläumsveranstaltungen auf das Engagement aller unserer Spender*innen aufmerksam.

Natürlich stellen wir als gemeinnütziger Verein eine steuerlich wirksame Spendenquittung aus.

**„Mach mit“ Förderverein e.V.
Die Tafel Villingen-Schwenningen**

Ob dem Brückle 27
78054 Villingen-Schwenningen
Tel. 07720/994090
Fax 07720/994091

geschaeftsstelle@mach-mit-vs.de

Unsere Bankverbindungen:

Sparkasse Schwarzwald-Baar
IBAN: DE53 6945 0065 0001 3345 57
BIC: SOLADES 1 VSS

Volksbank Schwarzwald-Donau-Neckar eG
IBAN: DE94 6439 0130 0139 0700 01
BIC: GENODES 1 TUT

Volksbank Schwarzwald-Baar Hegau eG
IBAN: DE52 6949 0000 0004 7921 06
BIC: GENODES 61 VS1



1999-2019

**20
JAHRE
TAFEL VS**

www.mach-mit-vs.de

20 JAHRE 20 TRIATHLONS

Spendentriathlon beim *swissultra*
zugunsten der Tafel Villingen-Schwenningen
vom 12. bis 31. August 2019

**MACH
MIT!**
Förderverein e.V.

Die Tafel VS





Unser Athlet: Stefan Chares

Stefan Chares (Jahrgang 1972) ist passionierter und international erfahrener Ultra-Triathlet. Vor zehn Jahren nahm er zum ersten Mal an einem Triathlon teil. Seither hat er im übertragenen wie im konkreten Sinne eine große Wegstrecke hinter sich gebracht: Nach Teilnahmen an Weltmeisterschaftsrennen im Double- und Triple-Ultra-Triathlon in Deutschland und in der Slowakei nahm er 2016 im Schweizer Buchs, Kanton Sankt Gallen, zum ersten Mal an einem zehnfachen Langdistanz-Triathlon-Rennen teil. 2018 belegte er bei der Weltmeisterschaft beim internationalen Ultra-Triathlon in Lensahn einen glänzenden fünften Platz als bester männlicher Deutscher. Dieses Jahr soll nun erstmalig ein Double-Deca auf dem Plan stehen.

Dabei ist es nicht die Platzierung, die für Stefan Chares im Mittelpunkt steht. Vielmehr ist es das Streben nach dem perfekten Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele im Wettkampf, nach dem der Unterbrändler sucht. „Der Wettkampf auf solch langen Distanzen ist immer ein großes Abenteuer mit stets ungewissem Ausgang“, betont Chares. „Wenn aber ein Wettkampf gut läuft, wenn alles zusammenkommt, was positiv zusammenkommen kann, dann erlebt man beim Zieleinlauf ein unbeschreibliches Hochgefühl – unabhängig von Zeit und Platzierung. Ein jeder freut sich für den anderen, wenn das Finish erreicht wurde.“ Denn letztendlich ist es das gute Miteinander unter den Athleten und Helferteams, das auf diesen Ultrastrecken die wichtigste Rolle spielt. Nicht von ungefähr spricht man von der ‚Ultra-Family‘.

Die Tafel Villingen-Schwenningen ist stolz und freut sich, dass Stefan Chares sich bereiterklärt hat, als Spendenathlet für ihre Sache beim zwanzigfachen Triathlon in Buchs im Jubiläumsjahr anzutreten. Soziales Engagement, ökologische Verantwortung und das Streben nach persönlicher Balance und gesellschaftlichem Ausgleich sind es, die Tafel und Athleten in dieser Sache miteinander verbinden.

Das Rennen: **swissultra**

Der vom Verein „Swiss Ultratriathlon“ organisierte *swissultra* ist der einzige Ultratriathlon-Wettkampf der Schweiz. Im Rahmen des Wettkampfes können die international zusammengesetzten Athlet*innen zwischen der fünf-, zehn- oder zwanzigfachen Strecke eines klassischen Langdistanz-Triathlons (3,8 km schwimmen, 180 km Rad fahren und 42,2 km laufen) wählen. Austragungsort ist Stadt Buchs im Schweizer Kanton Sankt Gallen.

Der zwanzigfache Triathlon wird im „one per day“-Verfahren ausgetragen. Dabei absolvieren die Teilnehmer*innen jeden Tag die oben genannten Distanzen mit einem Zeitlimit von maximal 20 Stunden. Täglich von 7 bis 9 Uhr wird geschwommen, danach bis höchstens 23 Uhr Rad gefahren und schließlich bis maximal 3 Uhr morgens am Folgetag gelaufen. Der Wettkampf findet – nach der Vorstellung der Athlet*innen am 11. August 2019 – über zwanzig Tage vom 12. bis zum 31. August 2019 statt.

www.swissultra.ch

Sehr geehrte Damen und Herren,

seit 20 Jahren gibt es die Tafel in Villingen-Schwenningen. Zuerst nur eine lokal begrenzte Initiative in der Doppelstadt, versorgen ihre Ehrenamtlichen heute bedürftige Menschen in fünf Orten des Schwarzwald-Baar-Kreises mit kostengünstigen Lebensmitteln. Was sich wie eine Erfolgsgeschichte liest, ist für uns aber nicht nur Grund zum Feiern. Denn „20 Jahre Tafel VS“ bedeutet auch 20 Jahre verstetigte soziale Ungleichheit und Armut. Tafelarbeit braucht einen langen Atem, eine gehörige Portion Frustrationstoleranz und den immer neuen Mut, eigene und fremde Grenzen zu überwinden – genau wie der Triathlon.

Deshalb „feiert“ die Tafel VS ihr zwanzigjähriges Bestehen mit einem besonderen Ereignis, das diesen Zusammenhang erfahrbar macht und an dem Sie teilhaben können:

Vom 12. bis zum 31. August 2019 nimmt Stefan Chares, international erfahrener Ultra-Triathlet aus Unterbränd, am *swissultra Double Decathlon* in Stadt Buchs, Kanton St. Gallen, Schweiz teil. Bei diesem Sportereignis der besonderen Art gehen Athlet*innen aus der ganzen Welt an ihre körperlichen und mentalen Grenzen. Dabei absolvieren sie 20 Triathlons in 20 Tagen. Das bedeutet: 20 Tage lang täglich 3,8 km schwimmen, 180 km Rad fahren und 42,2 km laufen. Bei dieser fast übermenschlich anmutenden sportlichen Leistung legen sie insgesamt 4520 km zurück.

20 Triathlons in 20 Tagen – für jedes Jahr des Bestehens

der Tafel Villingen-Schwenningen einer. Was wäre symbolischer?

Als Firma und Privatperson haben Sie die Möglichkeit, an diesem besonderen Ereignis teilzuhaben und gleichzeitig etwas Gutes zu tun. Das Prinzip ist denkbar einfach: Für jeden zurückgelegten Kilometer spenden Sie einen von Ihnen zuvor festgelegten Betrag ab 0,10 Euro, der zu 100% und direkt der Tafel Villingen-Schwenningen und ihren Hilfsprojekten zugute kommt.

Wir veröffentlichen natürlich die Logos und/oder Namen aller unserer Spender*innen auf unserer Jubiläums-Homepage, listen alle Spender*innen in unserer Pressemappe zum Jubiläum (Redaktionsschluss 8. Juli 2019), berichten vom Spendentriathlon in unserer Festschrift und machen im Rahmen unserer Jubiläumsveranstaltungen (Festakt am 19. Juli 2019, Hoffest am 8. September 2019) auf das Engagement aller unserer Spender*innen aufmerksam.

Unterstützen auch Sie unsere Arbeit und werden Sie Spender*in der Aktion „20 Jahre – 20 Triathlons“, denn nur gemeinsam machen wir der Gerechtigkeit Beine!

Ihre

Helgina Zimmermann
(Erste Vorsitzende)

**Soziales Engagement, ökologische Verantwortung
und das Streben nach gesellschaftlichem Ausgleich
bringen Tafel und Athleten zusammen.**