

# MEIN SPENDEN- PROJEKT 2025



Laufend helfen – für die Kinder von „**Children of the Forest**“

Im Januar hatte ich die besondere Gelegenheit, die Einrichtung Children of the Forest in Sangkhla Buri (Thailand) zu besuchen. Hier finden Kinder aus Burma, die als Flüchtlinge nach Thailand kommen – mit oder ohne Eltern – ein sicheres Zuhause, Bildung und vor allem Liebe.

Während meines Aufenthalts habe ich mit den Kindern für den Junglauf trainiert und ihre unglaubliche Lebensfreude trotz schwieriger Umstände erlebt. Doch es fehlt ihnen an etwas ganz Essentiallem: einer Küche sowie Tischen und Stühlen für die Kantine.

Deshalb laufe ich – und sammle Spenden! Jeder Beitrag hilft, diesen Kindern einen Ort zu schaffen, an dem sie mit Würde essen und gemeinsam Zeit verbringen können.

Dieses Projekt wird vom Rotary Club Pforzheim und Rotary Club Bangkok unterstützt, und ich bin sehr dankbar, ein Teil davon sei zu dürfen!

Bitte unterstützt meinen Lauf mit einer Spende

**ROTARY HILFE e.V. PFORZHEIM,  
Verwendungszweck: JOLA  
DE84 6619 0000 0029 2099 52  
BIC GENODE61KA1**



♥ Jeder Kilometer zählt – jede Spende macht einen Unterschied! ♥



# IHR KONTAKT ZU MIR

Jola Ketterer  
**LAUFTRAINING & COACHING**  
Friedenstraße 97  
DE-75173 Pforzheim  
Mobil +49 171 54 56 900  
[jolakett@web.de](mailto:jolakett@web.de)



  jola.ketterer

[www.ik-lauftraining.de](http://www.ik-lauftraining.de)



# Vom Meer in die Berge - Polen in 20 Tagen

mit Jola Ketterer



[www.jk-lauftraining.de](http://www.jk-lauftraining.de)

Mein Motto:

## „LAUFE DEINE TRÄUME“

Hallo, ich bin Jola Ketterer, 1969 in Polen geboren und aufgewachsen.

Seit über 30 Jahren lebe ich in Pforzheim/Deutschland.

Ich bin verheiratet, Mama von 3 Kindern und habe als begeisterte Läuferin mein Hobby zum Beruf gemacht.

Als selbständige Lauftrainerin unterstütze ich Menschen dabei, mit Leidenschaft und Expertise ihre Laufziele zu erreichen und Freude am Laufen zu entdecken.

Bereits seit meinem 12. Lebensjahr erfüllt mich das Laufen:

Zunächst auf der Laufbahn, dann bei den Mittelstrecken auf der Straße und seit 2017 bei Trails und Ultra-Trails durch die Berge.



## MEIN PROJEKT 2025

Im Frühjahr 2025 werde ich einen Lauf in meinem Heimatland absolvieren.

Von Władysławowo – dem nördlichsten Punkt am Meer, bis auf den Berg Rysy im Süden, den höchsten Punkt Polens – durchschnittlich 50 Kilometer pro Tag – um dabei meiner neuen Leidenschaft, dem Langstreckenlauf, nachzugehen, die ich mit meinem US-Projekt begonnen habe.

Nachdem ich 2024 in 100 Tagen 5.100 Kilometer von Los Angeles nach New York gelaufen bin, habe ich eine große Liebe für mehrtägige oder sogar wochenlange Läufe entwickelt. Die besondere Erfahrung, mit der Natur in Kontakt zu kommen, interessante Menschen und andere Kulturen zu treffen und die Freiheit, die ich während der Läufe empfand, haben mich noch stärker mit meinem Sport verbunden. Mein ehrgeiziges Projekt ist nun einfacher und schwieriger zugleich.

Meine Botschaft ist es, andere zu inspirieren, ihre Träume und Ziele zu verwirklichen, indem sie sich von Disziplin und Ausdauer leiten lassen, ihre Stärken und Ressourcen erkennen und an Grenzen stoßen, an die sie sich nicht herantrauen würden.

Meine Inspiration soll aber auch konkreten Menschen dienen. Schon in der Vergangenheit habe ich meine weitreichenden Kontakte genutzt, um Spenden für Institutionen zu sammeln, die sich für die Stärkung von Frauen einsetzen oder einen niedrigschwelligen Zugang zur gesundheitsfördernden Bewegung in der Gesellschaft ermöglichen. Jedes Mal ist es mir gelungen, auf diese Weise hohe vierstellige Beträge zu generieren.



### MEIN LAUF-PROJEKT 2025: VOM MEER IN DIE BERGE – POLEN IN 20 TAGEN



Ein großes Dankeschön an meine Sponsoren  
für Ihre Unterstützung bei meinem Lauf:



**GHAFNER**  
Edelmetall · Technologie

**Ketterer**

KRAMSKI PUTTER

**LA BIOSTHETIQUE®**  
PARIS

**INTERSPORT SCHREY**



grafikstäblein