

MEIN SPENDEN- PROJEKT 2026

Bei meinem Projekt **Via Alpina in 50 Tagen** werde ich Müll sammeln, der unterwegs achtlos in der Natur hinterlassen wird. Neben dem Aspekt der Umweltverschmutzung, auf welche ich hinweisen möchte, ist Müll auch Wertstoff, aus dem wieder schöne Dinge entstehen können.

„Was ist wertvoll?“

Wir stellen unsere „Wegwerf-Mentalität“ in Frage und erlangen einen neuen Blickwinkel auf „Müll“, der über das herkömmliche Verständnis hinausgeht, indem genau das Gegenteil von „Müll“ entsteht: Schmuck! Materialien wie Kunststoffdeckel, Bonbon-Papier, Kunststoffflaschen, Dosen u.v.m. gelangen zu neuem Leben und anderer Wertigkeit.

Im **Workshop Objet Trouvé – Upcycling-Schmuck** fertigen die Workshopteilnehmenden unter Anleitung von Regine Landauer aus scheinbar wertlosem „Müll“ mit Kreativität und Experimentierfreude ohne große Vorkenntnisse individuelle Schmuckstücke und Schmuckobjekte.

Der Erlös der entstandenen Schmuckstücke kommt einem sozialen Projekt zugute. Seien Sie ein Teil des Spendenprojekts und entdecken Sie die faszinierende Welt des nachhaltigen Schmucks!

Informationen, Termine und die Anmeldung zum Workshop findet man nach Abschluss des Projekts auf meiner Website und den Social-Media-Kanälen.



IHR KONTAKT ZU MIR

Jola Ketterer
LAUFTRAINING & COACHING

Friedenstraße 97
DE-75173 Pforzheim
Mobil +49 171 54 56 900
jolakett@web.de



www.jk-lauftraining.de



Jola Ketterer



Via Alpina in 50 Tagen



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-Tracks durch die Berge.



MEIN PROJEKT 2026

VIA ALPINA (TRIENT - MONACO)

Im Sommer 2026 starte ich ein außergewöhnliches Ultralaufprojekt entlang der Alpen: die **Via Alpina rot von Trient bis Monaco**. Über rund 2000 Kilometer und ca. 120.000 Höhenmeter werde ich diese Strecke in maximal 50 Tagen laufend zurücklegen. Dieses Projekt verbindet sportliche Höchstleistung mit einer klaren Botschaft: aktiver Umweltschutz durch Bewegung. Während des Laufs sammle ich entlang der Route Müll und übernehme sichtbar Verantwortung für die Natur.

Ich bin erfahrene Langstreckenläuferin mit über 80.000 gelaufenen Kilometern und Praxis in extremen Laufprojekten. Meine bisherigen Herausforderungen zeigen, wie eng Ausdauer, mentale Stärke und Bewusstsein zusammenhängen – und welche Aufmerksamkeit solche Projekte erzeugen können. Mit diesem Vorhaben möchte ich sportliche Grenzen verschieben und ein Zeichen für Nachhaltigkeit und einen respektvollen Umgang mit unserer Umwelt setzen.

Das Projekt bietet eine attraktive Plattform für Sichtbarkeit entlang einer der bekanntesten alpinen Routen Europas – mit authentischem Storytelling, regelmäßigen Updates und starker emotionaler Bindung durch ein mehrwöchiges Live-Erlebnis. Sponsoren haben die Möglichkeit, Teil eines glaubwürdigen, medial begleiteten Ausdauerprojekts zu werden, das Leistung, Natur und Verantwortung wirkungsvoll verbindet.



MEIN LAUF-PROJEKT 2026: VIA ALPINA IN 50 TAGEN



MEINE SPORTLICHEN ERFOLGE:

- 7-malige Teilnahme am Trans Alpine Run, dem schwersten Rennen Europas, dabei dreimal Platz 3 – 2018, 2022 und 2024
- Bodensee-Umrundung in 6 Tagen, 2022
- Bella Italia, 14-mal Marathon-Läufe als mentale Vorbereitung, 2023
- Terra-Vertica-Tracks, 5 Tage 110 km 7500 HM
- Über 100 Straßenläufe in verschiedenen Distanzen
- unzählige Bergläufe durch die Alpen im Alleingang
- Teilnahme an der Mallorcaumrundung 2024
- Von Los Angeles nach New York in 100 Tagen, 5.100 km, 2024
- Durch Polen in 19 Tagen, 1000 km, 2025
- Trans Crancanaria, 81 km, 4800 hm, 2026 meine längst gelaufene Distanz am Stück, Platz 1 in meiner Altersklasse,
- Trail Bor Ventura – Madeira 2026, 25 km, 4800 hm, Platz 3 bei den Frauen
- Sierra de Tramuntane Gebirge, Mallorca 3 Tage, 165 km, 6800 hm, März 2026

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

KRAMSKI PUTTER

CHAFNER
Edelmetall • Technologie

KALMAN HAFNER

INTERSPORT
SCHREY

Via
Alpina

MEKYSKA
Management Consultants GmbH

BräuArt
aus Pforzheim
seit 1888
Ketterer

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

ROSSNAGEL
Kunststofftechnik

EiBi
Wrocław

Leicht
JUWELIERE

70N

grafikstäblein