

MÓJ PROJEKT CHARYTATYWNY 2026

W ramach mojego projektu **Via Alpina w 50 dni** będę zbierać śmieci bez-
trosko porzucone po drodze w naturze. Chcę zwrócić uwagę na problem
zanieczyszczenia środowiska, ale jednocześnie pokazać, że odpady mogą
być też cennym surowcem – z którego da się stworzyć na nowo piękne
rzeczy.

„Co jest naprawdę cenne?”

Kwestionujemy naszą „kulturę wyrzucania” i zyskujemy nowe spojrz-
enie na „śmieci” – wykraczające poza utarte rozumienie – bo powstaje
coś zupełnie odwrotnego niż „odpad”: biżuteria! Materiały takie jak
plastikowe nakrętki, papierki po cukierkach, plastikowe butelki, puszki
i wiele innych... dostają drugie życie i zupełnie nową wartość.

Na warsztatach *Objet Trouvé* – biżuteria z upcyclingu uczestni-
cy warsztatów pod okiem Regine Landauer tworzą z pozornie
bezwartościowych „śmieci” – dzięki kreatywności i chęci eksperymen-
towania, bez potrzeby dużego doświadczenia – niepowtarzalne ozdoby
i obiekty biżuteryjne.

Dochód ze sprzedaży powstałej biżuterii wesprze projekt społeczny.
Dołącz do projektu charytatywnego i odkryj fascynujący świat
zrównoważonej biżuterii!

Informacje, terminy oraz zapisy na warsztaty
będą dostępne po zakończeniu projektu na mojej
stronie internetowej i w kanałach social media.



CONTACT ME

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 w 50 dni



www.jk-lauftraining.de

Moje motto:

„BIEGNIJ ZA SWOIMI MARZENIAMI”

Cześć, nazywam się Jola Ketterer. Urodziłam się w 1969 roku w Polsce i tam dorastałam. Od ponad 30 lat mieszkam w Pforzheim w Niemczech.

Jestem mężatką, mamą trójki dzieci i jako pasjonatka biegania zamieniłam swoje hobby w zawód.

Jako niezależna trenerka biegania wspieram ludzi w osiąganiu ich celów – z pasją, wiedzą i doświadczeniem – pomagając im też odkryć radość z biegania. Bieganie towarzyszy mi już od 12. roku życia:

Najpierw na bieżni, potem na średnich dystansach na asfalcie, a od 2017 roku na trasach trailowych i ultra-trailowych w górach.



MÓJ PROJEKT 2026

VIA ALPINA (TRIEST - MONACO)

Latem 2026 rozpoczynam wyjątkowy projekt ultrabiegowy wzdłuż Alp: **Via Alpina – szlakiem czerwonym z Triestu do Monako**. Na dystansie ok. 2000 kilometrów i ok. 120 000 metrów przewyższenia pokonam tę trasę biegiem w maksymalnie 50 dni. To przedsięwzięcie łączy sport na najwyższym poziomie z jasnym przekazem: aktywną ochroną środowiska poprzez ruch. W trakcie biegu będę zbierać śmieci wzdłuż trasy i w widoczny sposób brać odpowiedzialność za naturę.

Jestem doświadczoną biegaczką długodystansową – mam za sobą ponad 80 000 przebiegniętych kilometrów i praktykę w ekstremalnych projektach biegowych. Dotychczasowe wyzwania pokazują, jak mocno łączą się wytrzymałość, siła mentalna i świadomość – oraz jaką uwagę potrafią przyciągać takie inicjatywy. Tym projektem chcę przesunąć sportowe granice i dać wyraźny sygnał na rzecz zrównoważonego podejścia oraz szacunku dla naszego środowiska.

Projekt stanowi atrakcyjną platformę do budowania widoczności wzdłuż jednej z najsłynniejszych alpejskich tras Europy – z autentycznym storytellingiem, regularnymi aktualizacjami i silnym, emocjonalnym zaangażowaniem dzięki wielotygodniowemu doświadczeniu „na żywo”. Sponsorzy mogą stać się częścią wiarygodnego, medialnie relacjonowanego projektu wytrzymałościowego, który w przekonujący sposób łączy sport, naturę i odpowiedzialność.



MÓJ PROJEKT BIEGOWY 2026: VIA ALPINA W 50 DNI



START
16 lipca w
TRIEŚCIE



→ **CEL**
najpóźniej po 50
dniach w MONAKO



DYSTANS
→
2.000 km
120.000 hm



**POJAZD
TWARZYSZĄCY**
Kamper – wynajęty,
do spania,
gotowania,
regeneracji



**OPIEKA/
WSPARCIE**
za każdym razem
jedna osoba
na różnych
odcinkach trasy



**CEL
ZBIÓRKI**
Informacje o aktualnych sponso-
rach oraz projekcie zbiórki są
regularnie aktualizowane i
dostępne na stronie internetowej.

MOJE OSIĄGNIĘCIA SPORTOWE:

- 7-krotny udział w Trans Alpine Run – najtrudniejszym biegu w Europie; trzykrotnie 3. miejsce: 2018, 2022 i 2024
- Okrążenie Jeziora Bodeńskiego w 6 dni, 2022
- Bella Italia: 14 maratonów jako przygotowanie mentalne, 2023
- Terra-Vertica-Trails: 5 dni, 110 km, 7500 m przewyższenia
- Ponad 100 biegów ulicznych na różnych dystansach
- Niezliczone samotne biegi górskie przez Alpy
- Udział w okrążeniu Majorki, 2024
- Z Los Angeles do Nowego Jorku w 100 dni – 5 100 km, 2024
- Przez Polskę w 19 dni – 1000 km, 2025
- Trans Crancanaria: 81 km, 4800 m przewyższenia; 2026 – mój najdłuższy dystans przebiegnięty jednorazowo, 1. miejsce w mojej kategorii wiekowej
- Trail Bor Ventura – Madera 2026: 25 km, 4800 m przewyższenia, 3. miejsce wśród kobiet
- Pasma Sierra de Tramuntane, Majorka: 3 dni, 165 km, 6800 m przewyższenia, marzec 2026

A huge thank-you to my sponsors
for supporting my run:

KRAMSKI PUTTER

CHAFNER
Edelmetall · Technologie

KALMAN HAFNER

**Via
Alpina**

**INTERSPORT
SCHREY**

MEKYSKA
Management Consultants GmbH



Ketterer

**EiBi
Wrocław**

**Leicht
JUWELIERE**

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS



ROSSNAGEL
Kunststofftechnik

grafikstäblein