

Laufbericht vom 200 km Hospiz-Lauf von Koblenz nach Trier am 14 und 15.07.06

Die lange Zeit der Vorbereitung ist vorbei. Fünf Monate lang durchschnittliche Wochenkilometer von 120 km ist Vergangenheit.

Eine Woche vor dem Lauf ein letzter Test. Ein Trainingslauf von Daun nach Lieser. 53 km mit Willi, Hans-Peter, Jörg und der Fahrradbegleitung von meiner Frau Elisabeth, Ingrid und Astrid mit anschließendem Grillen und Picknick an der Mosel. Ein kleiner Zwischenfall mit Hans-Peter in Wittlich sollte ich mir eine Woche später in Erinnerung rufen, dazu nachher mehr.

Endlich ist es soweit. Nach der Ankunft in Koblenz am Deutschen Eck mit Elisabeth und Marita treffen nach und nach alle Teammitglieder ein. Noch ein kurzes Interview mit RPR 1 und einigen Fotos, gibt der Sohn von Jörg um 12 Uhr den Startschuß. Bei etwa 30 Grad wird ein Tempo von über 6 Minuten angegangen. Für die Fahrradbegleiter etwas langsam, aber für uns Läufer genau richtig. Jörg sagt mir: "Nicht die Strecke sondern das Tempo ist entscheidend." Das Zusammenspiel zwischen Läufern und Fahrradfahrern klappt von Anfang an bis zum Schluß hervorragend. Acht Fahrradfahrer (Fünf Teammitglieder und drei vom Team Heddert), drei Staffelläufer (zwei von der Berufsfeuerwehr Trier und eine oder ein Läufer vom Spiridon Hochwald) sind stets Begleiter von uns.

Die ersten Stunden sind von der Hitze geprägt. Die kann uns aber nicht schaden, weil wir bestens von der Berufsfeuerwehr und den Begleitfahrzeugen versorgt werden. Erstmals schaue ich bewusst nach etwas mehr als vier Stunden auf die Uhr. Es sind keine zwanzig Stunden mehr, so mein positives Denken. Doch dann kommt das Zwischenaus von Jörg, der nach Magenproblemen vorübergehend aufgeben muß. Mir persönlich tut Jörg in dieser Situation sehr leid, denn ich weiß, dass es einen nach solch einer Vorbereitung, die viel Zeit und Training erfordert in ein tiefes Loch fallen lässt. Nach kurzem Abtauchen erscheint Jörg als Lenker aus dem Hintergrund und ab sofort als mein bester Versorger. Hierfür danke ich Dir nochmals.

Nach zwischenzeitlichen Schmerzen im Mittelfuß und dem anbahnen von Blasen, wechsele ich Schuhe und Strümpfe. Nun laufe ich wieder wie neu. Auch durch die wechselnden Staffelnbegleiter und die zahlreichen Läufer im Raum Cochem vergeht die Zeit wie im Fluge. Beim Eintreffen in Zell werden wir mit Musik empfangen und gut im Cafe Bauer bewirtet. Nach dem kurzen Aufenthalt und den zahlreichen Fotos die dort gemacht werden wird mir richtig kalt. Es ist für mich wie eine Erlösung als es wieder weitergeht. Nach weiteren Kilometern muss ich erneut die Schuhe wechseln. Dabei brauche ich Hilfe von meinem Vereinskollegen und Läuferfreund Wille, der mittlerweile für die Spiridonstaffel läuft, da sich die ersten Krämpfe anmelden. Danach bitte ich Jörg, mich verstärkt mit Magnesium zu versorgen. Mit Blaulicht werden wir von der Feuerwehr durch die Nacht begleitet. Unter anderem auch an einem Festplatz mit Zelt vorbei. Da man wohl annahm die Polizei wäre unterwegs, hat wohl jeder Zeltbesucher sein Auto stehen lassen.

Es wird so langsam hell. Trotz meiner immer mehr schmerzenden Füßen ist es die schönste Zeit meines gesamten Laufes. Jörg geht es wieder besser Er steigt wieder ins Geschehen ein. Wir sind Gott sei Dank wieder komplett. Ab Neumagen schließen sich immer mehr Läufer und ehemalige Staffelläufer an. Es wird langsam etwas wärmer und das Ziel rückt immer näher. Doch dann kommt die Situation die ich Anfangs geschildert habe. Was Hans-Peter in Wittlich passierte, trifft bei mir in Schweich ein. Durch eine etwas längere Pause spielt bei uns der Kreislauf verrückt. Also gibt es nur eins. Weitergehen, Cola trinken. Danach geht es uns wieder besser. Jörg, Hans-Peter und einige Andere, aber besonders Willi, lassen mich

keinen Augenblick mehr aus den Augen. Willi zeigt mir ab jetzt jede Bordsteinkante. Als sich uns unsere beiden Söhne Simon und Tobias anschließen (der dritte Sohn Michael wartet schon mit seiner Freundin Dorothee, meiner Schwester Mathilde und meinem Schwager Rainer an der Porta Nigra), weiß ich, dass es nicht mehr weit ist bis zum Ziel. Jörg sagt mir: „Dass wirst du nie im Leben vergessen, wenn du durch das Tor der Porta Nigra läufst“. Er hat Recht.

Kurz nach dem Zieleinlauf erhalte ich einen Handyanruf aus Berlin. Meine Frau Elisabeth gratuliert mir wie sie sagt zu der tollen Leistung. In Gedanken hat sie mich während der ganzen Strecke begleitet.

Nach großem Empfang werden wir nun von Bekannten, Freunden und von Mitgliedern des Hospizvereins herzlich begrüßt. Diese übergeben Jörg und mir einen Präsentkorb. Nach der Spendenübergabe und einigen Interviews dürfen wir uns in die Massageabteilung von Lambert Prinz begeben, der uns ganz toll massiert hat. Vielen Dank dafür. Frau Annette Münster-Weber vom ambulanten Hospiz Hochwald in Hermeskeil (sie unterstützt und begleitet uns zuhause hervorragend bei der Pflege meiner Mutter) erkundigt sich nach unserem Wohlbefinden. Für den Hochwaldraum stand sie uns für den Lauf mit Rat und Tat zur Seite.

Danach ging ich zu meinen Freunden vom Spiridon Hochwald und meinen Freunden vom Team Heddert. Wir haben zusammen noch ein paar Weizenbierchen getrunken. Anschließend fuhr ich glücklich und zufrieden (weil ich mein Ziel erreicht hatte 24 Stunden zu laufen und dabei noch etwas für einen guten Zweck zu tun), mit Martin nach hause.

Ich möchte mich abschließend bei allen die zum Gelingen dieses Laufes beigetragen haben herzlich bedanken. Ihr alle habt eure Sache sehr gut gemacht und uns bestens unterstützt. Vielleicht bis zum nächsten Jahr.

Euer Gerhard