

## **Das Finale**

Es war furios – zumindest aus meiner Sicht. Ich war total begeistert von so vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, das ich nach dem Zieleinlauf nicht wusste, wie ich mit dem Erlebten umgehen soll.

Und wie ich das, was in den 24 Stunden Hospiz-Lauf, davor und danach passierte zu Papier bringen soll – keine Ahnung. Ich fang einfach einmal an und wir werden sehen, was dabei herauskommt.

Mit etwa 120 Läufer/-innen und Radfahrern/-innen sind wir mit unserem Tross, im Geleit der Feuerwehr und Polizei, durch die Trierer Strassen zum Hospiz-Lauf gezogen. Schon hier stellte sich nicht nur bei mir ein Gänsehautfeeling ein und ich glaubte zu fühlen, das viele andere ebenso empfanden. Das ich dabei, in Folge meiner Ernährungsprobleme während des Laufes, immer wieder von Wadenkrämpfen gepeinigt wurde, spielte am Ende keine Rolle mehr.

Insgesamt nahmen mehr als 200 Teilnehmer/-innen an diesem Lauf teil, was im Vergleich zum Vorjahr eine 100% - Steigerung bedeutete ! Weit mehr, als ich mir im Vorfeld gewünscht habe. Lediglich in meinen Tagträumen malte ich mir aus, wie es wäre wenn ... wie es ist, das haben alle die erlebt, die in Trier mit dabei sein konnten.

Neben den etwa 120 Sportlern auf der Strecke erlebten noch einmal mehr als 50 Zuschauer das Spektakel am Hospiz-Haus, so das etwa 200 Menschen den Platz vor dem Sterbehaus bevölkerten.

Erfreulicherweise waren alle auch zum Spenden bereit, so das wir unsere gut gefüllten Spendendosen, Spendenschecks und Spendenankündigungen an die Verantwortlichen des Hospiz-Vereins überreichen konnten. Mit den im Vorfeld getätigten Spenden hoffe ich, das wir in diesem Jahr an meiner eigenen „Traum-Marke“ von 10.000,- € kratzen können. Doch nicht nur der finanzielle Erlös sollte den Sinn dieses Laufs ausmachen, sondern auch mein Versuch über diesen Lauf die Regionen, die Läuferregionen, entlang der Mosel miteinander zu verbinden. Und dieser Versuch begann 24 Stunden zuvor in ...

## **Koblenz**

Nach einer viel zu kurzen Nacht, wie eigentlich die ganze Woche, stand ich Morgens um halb sieben auf und begann gleich mit den letzten Vorbereitungen (Kanister füllen, letzte E-Mails beantworten, ...), während meine Frau die Kinder reisfertig machte. Zum Glück streikte am Vorabend unser Van und wir durften noch schnell alle Sachen in mein Arbeitsauto umräumen. Als wenn man nicht schon genug Stress hätte.

Die Fahrt nach Koblenz verlief reibungslos und meine Sorge, der Verkehr oder andere „äußere“ Umstände könnten unseren Lauf vereiteln, wurde glücklicherweise nicht wahr. So waren wir bereits um 10.30 Uhr in Koblenz und hatten ausreichend Zeit, uns vor Ort fertig zu machen. Nach und nach trafen alle Teammitglieder und Begleitfahrzeuge ein, sowie einige Läuferinnen und Läufer, die uns bereits zu Beginn begleiten wollten. Bereits jetzt war uns Gruppe deutlich größer als 2007, was mir bereits erstes Kopferbrechen verursachte. Wieso ? Meine größte Sorge bereits im Vorfeld war es, das aufgrund der zu erwartenden „Gruppenstärke“ auf der Strecke etwas passieren könnte und jemand durch den Lauf zu Schaden kommen könnte. Doch Dank der tollen Disziplin und Vernunft kam es zu keinerlei Zwischenfällen. Dennoch ein Punkt, den ich für 2008 etwas mildern möchte.

Nachdem wir noch ein paar Fotos vor dem Kaiser-Wilhelm-Denkmal gemacht hatten, starteten wir – traditionsgemäß – mit wenigen Minuten Verspätung. Die ersten Kilometer liefen wir auf Koblenzer Stadtgebiet, ehe wir an der ersten Eisenbahnbrücke die Moselseite wechselten und uns nach Verlassen von Güls immer weiter von unserem Startpunkt entfernten.

Zu Beginn hatten wir quasi mein „LieblingsSchmuddelLaufwetter“ – leichter Nieselregen bei angenehmen Temperaturen. Doch bereits nach der ersten Stunde zeigte sich, dass die Wetterfrösche wohl Recht behalten sollten und wir uns noch lange Zeit in der Sonne aalen würden. Diese kam auch recht bald – und heftig ! Am Nachmittag hatten wir ca. 30°C zu vermelden. Und wie bereits im letzten Jahr galten auch diese 30° im Schatten, den man entlang der Mosel nur spärlich findet. Egal die Stimmung war toll und wir nahmen absichtlich ein wenig Tempo aus dem Lauf, um unser Pulver nicht allzu früh zu verschießen. Ich hatte diese Situation in meinen langen Trainingsläufen zuvor geübt: bei schwül-warmer Witterung ausreichend zu trinken und auch rechtzeitig mit dem Essen anzufangen. Die Wochen vor dem Lauf waren v.a. durch lange Ausdauerseinheiten zwischen Marathon und 71km geprägt und ich fühlte mich topp fit !

Der Lauf war sehr unterhaltsam. Bereits zu Beginn war die Region um Cochem-Zell stark vertreten. Auch 2 Läufer der FFW Bruttig-Frankel leisteten uns viele Stunden Gesellschaft, was u.a. dazu führte, dass ich jetzt weiß, wann welcher Zug durch welchen Ort fährt. Und der ortskundige laufende Zugführer unterrichtete mich auch nach etwa 3 Stunden laufen, dass wir im Vergleich zum Vorjahr etwa 5 Minuten schneller wären ! Der Mann hat ein Gedächtnis !

Bereits zu Beginn hatten Gerhard und ich einverständlich geäußert, dass der Lauf eigentlich erst nach etwa 50km anfängt und man dann richtig „drin“ ist. Bis dahin war alles nur ein lockeres Läuferchen, wo man allerdings bereits die Grundlage für das Bestehen der gesamten Distanz legen muss. D.h. rechtzeitig trinken (in kleinen Schlucken, sonst läuft’s „durch“), und rechtzeitig essen, um zu vermeiden, dass der Körper die Kohlenhydrate-Speicher auszehrt. Meine Trainingsläufe führe ich i.d.Regel ohne Essen durch. Lediglich die letzten Läufe zwischen 60 und 71km habe ich als „Futter-Testlauf“ genutzt. Was passiert, wenn man sich gut fühlt und leichtsinnig wird zeigte sich ...

## **Auf der Strecke**

Ab Cochem wurde es dann richtig voll. V.a. durch die Feuerwehrlaufgruppe der VG Cochem-Zell wuchs unsere Gruppe auf etwa 30-40 LäuferInnen an, verstärkt durch die unermüdlichen Pedalritter aus Heddert und Umgebung.

Und wie immer waren die kurzen Stops in den Ortschaften die Highlights, wenn mal wieder ein Wasserhydrant angezapft wurde und wir uns eine kleine Dusche gönnen konnten. Hierbei erlangte durch die tolle Unterstützung der Feuerwehren mein Sohn Robert zu Wissen, dass er seinem Vater voraus hat. An dieser Stelle vielen Dank an die Wehrmänner aus Trier und der VG Cochem – ihr habt meinem Sohn unvergessliche Stunden beschert !

In Cochem begann dann urplötzlich mein sportliches Desaster. In der kurzen Pause im Ort merkte ich, dass ich etwas vorsichtiger mit dem Trinken sein sollte. Doch trotz aller Vorsicht hatte ich wenige Kilometer später mein Deja-Vu: ich musste alles zuvor getrunken und gegessene wieder hergeben, zitterte am ganzen Leib und an ein Weiterlaufen war zu diesem Zeitpunkt nicht zu denken. Mal wieder. Nachdem ich im letzten Jahr noch einem Getränk die Schuld gab, war ich diesmal ratlos. Letzendlich ließ ich mich doch davon überzeugen, dass mir die Sonne zu „Kopf gestiegen“ war, da ich in aller Regel auf eine schützende Laufmütze

verzichte und mein nicht vorhandenes Haupthaar keinen Schutz darstellt. Allem Anschein nach ein leichter Sonnenstich, so wurde mehrfach diagnostiziert.

Im Laufe des Abends ließen die Temperaturen nach, was nicht nur den Etappenläufern schmeckte sondern auch unserem „Dauerläufer“ Gerhard gut tat, der weiterhin sein Tempo hielt und einen fantastischen Eindruck machte.

Apropo schmeckte: schließlich liefen wir an die westliche Grenze des Cochem-Zeller Landkreises und freuten uns schon auf die große (P)Sause in Zell. Hier erwartete uns bereits zum 3. mal der Topläufer und Cafe-Besitzer Christian Bauer und seine Familie mit einem grandiosen Buffet. Auch Christian vom Cafe Bauer zeigte sich ob der Größe der Gruppe beeindruckt und äußerte, das aus dem kleinen Unternehmen Hospiz-Lauf mittlerweile ein „Selbstläufer“ geworden wäre ! Nichts dagegen, wenn dem so ist ! Und selbst der Zeller Bürgermeister sprach zur fortgeschrittenen Stunde einige nette Worte und überreichte als kleine Geste einige Flaschen „Zeller Schwarze Katz“ – einen tollen Weißwein.

Danach gings weiter. Während uns an dieser Stelle die vielen Läufer der Feuerwehrlaufgruppe verließen, kamen bereits die ersten „Vulkanläufer“ dazu, deren Anzahl auf den nächsten Kilometern auf fast 30 anwachsen wollte. Das „Aus“ dieser stimmungsvollen Truppe kam schließlich in Kinheim-Kindel, wo - von der „Chefin“ der Vulkanläufer Inge Umbach vorbereitet und fleißigen Helfern der LäuferInnen aus der Eifel im einem Lichtermeer aus Kerzen zubereitet - eine kleine Stärkung in Form von diversen Suppen, Brot & Co. wartete. Diese wurde auch flink verzehrt, nicht nur von den Vulkanläufern sondern auch alle anderen durften zulangen ! Tolle Idee !

Es folgten weitere Kilometer, wo sich der Tross der Sportler abseits der Straße und somit aus dem Blickfeld der Fahrzeugkolonne bewegte. Allerdings kam es in diesem Jahr zu keinerlei Problemen bei der Orientierung und dem Zusammentreffen der Gruppen.

Bald schon war Bernkastel-Kues erreicht und damit für mich heimatliches Gefilde. Einige Begleiter hatten die Gelegenheit genutzt und sich zuvor von der Gruppe abgesetzt um in Bernkastel ein kurzes Nickerchen zu halten. Aber Gerhard lief immer noch, einfach großartig!

Bei mir selbst „lief“ zu dem Zeitpunkt noch nicht viel. Mein Magen verweigerte immer noch Essen und Trinken und bestrafte erste Versuche der Nahrungsaufnahme mit einer „Retour-Kutsche“. So verbieth ich also weiterhin im Orga-Crew und kümmerte mich um die Tel. Hotline und die Streckenabsprache. Thorsten fütterte, soweit der Empfang zum Himmel dies zuließ, den Live-Ticker im Internet, während Dietmar zuverlässig das Fahrzeug fuhr. In unserem 2. Fahrzeug wechselten sich Rolf und Werner als Fahrer ab und auch dort musste ich mir keine Sorgen machen. Und natürlich die Feuerwehr: einfach großartig. Sie sicherten nicht nur unseren Tross auf der Straße ab sondern fuhren sogar , aus Sicherheitsgründen - teilweise im Schrittempo mit der Laufgruppe mit, was für die Fahrer zu so später Stunde nicht ganz einfach war. Aber: super gemacht, Jungs ! Insgesamt war die Arbeit und die Zusammenarbeit der Feuerwehren für mich als Organisator mindestens die halbe Miete!

Ab Bernkastel trennten sich wiederum für etwa 5 km die Wege der motorisierten und der nicht motorisierten Vehikel, bis hinter Mülheim wieder alles ins rechte Lot gerückt werden konnte. Am nächsten Haltepunkt in Wintrich stiegen erneut weitere Läufer ein, wie etwa auch der regionale Spitzenläufer Michael Bernard, der den Hospiz-Lauf bereits in früheren Jahren erlebte und die Entwicklung der „Hospiz-Läufer“ miterlebt hat. Ich selbst war seit Neumagen-Dhron wieder laufend unterwegs, trotz einem leicht gereiztem Magen und nur wenig Flüssigkeitszufuhr.

Mit der Sonne kamen nun auch (noch) mehr LäuferInnen dazu. Piesport, Neumagen-Dhron und Leiwen waren weitere „Knotenpunkte“. Im Zeitplan hatten wir den einstündigen Rückstand etwas reduzieren können und z.T. fragten einige der Etappenläufer an, ob wir nicht ein wenig langsamer laufen könnten ! Aber das Tempo wurde vom letzten verbliebenen „200km-Mann“ Gerhard vorgegeben und der lief, und lief, und lief, ...

Das folgende Stück war v.a. eine harte Prüfung für diejenigen, die schon länger am Laufen waren, wie etwa Günter Feulner oder Bernd Lieser (beide knackten am Ende die 100km – Marke). Die Strecke von Detzem bis Höhe Mehring war eine letzte harte Prüfung für den Durchhaltewillen der Langläufer, die diese aber ausnahmslos hervorragend meisterten. Sicher nicht zuletzt auch durch die tollen Begleiter, mittlerweile etwa 50 Läufer und etwa 15 Radfahrer.

Ab Mehring wuchs die Gruppe nochmals kräftig an. V.a. 14 jugendliche Radfahrer aus Heddert sorgten für frischen Wind trotz der ansteigenden Temperaturen, die die Getränke-Vorräte der Feuerwehr und die von uns beigesteuerten nun doch merklich reduzierten. Sowieso hatte es den Anschein, das Heddert an diesem Vormittag wie augestorben gewirkt haben muß. Das halbe Dorf war an der Mosel vertreten. Nicht nur um die Aktion, sondern v.a. auch „ihren“ Gerhard auf den letzten schweren Kilometern, zu unterstützen.

## **Am Ziel**

Nach Riol, Longuich und Kenn (mit einem letzten Kräfte zehrenden Anstieg) gelangten wir schließlich nach Ruwer.

Dort trafen wir auch auf die Polizei, die wir bereits im Vorfeld informiert und kurz zuvor auf unser kommen vorbereitet hatten. Ein kurzer Blick der beiden Staatsdiener („... das sind doch locker über 100 ...“) und ein kurzes Beratungsgespräch – und wir setzten unseren Siegeszug fort in die Kaiserstadt. Die Polizei erklärte sich bereit, den gesamten Tross an der Spitze durch den Wochenendverkehr in Trier zu führen, was Dank der tollen Disziplin aller Beteiligten auch ohne Probleme klappte. Und Danke auch an die Trierer Bevölkerung, die dieses Verkehrshindernis sehr tolerant aufnahm und uns sogar durch Zurufe und Beifallklatschen unterstützte.

Wer bis dato noch keine Gänsehaut bekommen hatte – spätestens in der Ostalle liefen bzw. radelten weit über 100 „Gänse“ auf das Hospiz-Haus zu, wo sie von einer fast genauso großen „Fan-Gemeinde“ empfangen wurde !! Einfach geil !

Was in den nächsten Minuten danach geschah – keine Ahnung. Ich musste mich erst einmal vor der Öffentlichkeit „verstecken“ – denn die nervliche und emotionale Anspannung der letzten Stunden und Tage war einfach zu groß und floß jetzt erst einmal aus mir heraus.

Und dann: wie viele andere auch trank ich erst einmal ein Bier. Mein erstes seit Monaten. Und genoss dann einfach die Stimmung, das tolle Wetter, die gute Laune, die Massage durch Lambert Prinz, die Aufmerksamkeit und das Dankeschön. Es war geschafft. Und auch wenn ich sportlich nicht mein Ziel erreicht habe – ich war überglücklich. Es lief besser, als ich mir das zuvor erträumt hatte. Und wenn ich überlege, wie ich vor drei Jahren gestartet bin, kann ich das noch immer nicht ganz nachvollziehen.

## **Es geht weiter**

Was macht man nach so einem Lauf ? Aufräumen. Nicht nur das Auto, auch unser Haus, mein Schreibtisch versank in den Tagen vor dem Lauf im Chaos. Da galt es erst einmal Ordnung

rein zubringen. Zudem werde ich mich in den kommenden Tagen um die „Sponsorenpflege“ kümmern und mich mit dem ein oder anderen Hospiz-Lauf-Mitstreiter unterhalten. Danach geht's dann erst einmal eine Woche ans Meer. Doch schon im August beginnen die Vorbereitungen für den Lauf 2008 ! Viel Arbeit, Ärger, Spaß. Denn es hat sich gezeigt: es lohnt sich ! Und deshalb ...

Juli 2008 wird es wieder soweit sein. Dann mit noch mehr TeilnehmerInnen, mit der ein oder anderen Verbesserung – aber ohne den Charakter einer (möchte-gern) Großveranstaltung.

**Der Hospiz-Lauf soll das bleiben was er ist: ein Genuss-Freundschafts-Quassel-Benefizlauf !**

Und das geht nur mit eurer Beteiligung! Mit eurem tollen Engagement! Ob als Helfer, Teilnehmer, Sponsor, ... nur zusammen können wir dieses (Zitat) „... geile Event ...“ wiederholen oder sogar noch ausbauen.

Ich freu´ mich schon drauf!

Jörg