



---

## WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM LAUF

---

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

auch in diesem Jahr wollen Euch einige allgemeinen, wichtige Infos geben, damit der Hospiz-Lauf möglichst reibungslos abläuft und somit für alle ein schönes Erlebnis wird:

1. Start ist pünktlich um 12.00 Uhr am Deutschen Eck in Koblenz. Wer von hier aus mit uns starten möchte, sollte auch wirklich rechtzeitig da sein. Fotos, Pressegespräche u. ä. werden spätestens um 11.45 Uhr abgeschlossen sein!  
Parkplätze sind in der Nähe des Deutschen Ecks vorhanden. Es kann allerdings sein, daß Ihr ein paar Meter zu Fuß gehen müßt, da es in Koblenz derzeit einige Baustellen gibt (wegen Bundesgartenschau).
2. Damit sich alle auch von zuhause aus über die Position des Lauf-/Radtroß sowie über Neuigkeiten informieren können, gibt es wieder den beliebten Liveticker.  
Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, uns jederzeit (Funkempfang vorausgesetzt) telefonisch zu erreichen. Tel.-Nr.: 01 71/5 74 45 21.
3. Bitte denkt alle daran, daß wir natürlich (besonders auch tagsüber) nicht alleine auf der Strecke Koblenz-Trier unterwegs sind. Es ist wichtig, daß sich alle gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern vorausschauend und diszipliniert verhalten. Speziell in den Abschnitten, auf denen wir dicht an der Bundesstraße entlanglaufen!
4. Die Begleitfahrzeuge fahren nach dem Start direkt nach Güls. Läufer und Radfahrer bleiben gleich auf dem Radweg entlang der Mosel bis zur Eisenbahnbrücke, die wir überqueren und dann auf der Eifel-Seite sind.  
Hinter der Ortschaft Güls, nach ca. 5 km, treffen wir dann wieder auf die Begleitfahrzeuge, die ab sofort immer in unserer Nähe sind.
5. Unser Lauftempo beträgt ca. 9 km/h (ca. 6:30 min/km). Dies hört sich auf den ersten Moment vielleicht für manche sehr langsam an. Es ist aber wichtig, daß wir dieses Tempo möglichst gleichmäßig durchhalten, damit Läufer, die längere Abschnitte laufen möchten, sich nicht auf den ersten Kilometern gleich auspowern. Und: Wir wollen alle in der Gruppe laufen. Bei diesem Tempo kann jeder mithalten!  
In diesem Jahr werden wir auch erstmalig Tempoläufer einsetzen, die dieses Tempo gleichmäßig einhalten werden.  
Da für Freitag und Samstag hochsommerliche Temperaturen mit z. T. über 30 °C vorausgesagt sind und wir oft in der prallen Sonne laufen werden, ist es besonders wichtig, sich die Kräfte einzuteilen und nicht zu „überziehen“!

6. Ca. alle 10 km werden wir eine kurze Pause einlegen. Genaue Angaben hierzu findet Ihr in unserem Streckenplan, der auf der Homepage hinterlegt ist.  
Ganz besonders freuen wir uns darüber, daß es uns auch in diesem Jahr möglich sein wird, an diesen Rastpunkten jeweils einen kleinen Verpflegungsstand aufzubauen. Hier können wir Euch (solange der Vorrat reicht) Wasser, Iso-Getränke, Obst und Salzgebäck anbieten.  
Ansonsten sollte jeder seine spezielle Eigenversorgung mitbringen.  
Wie auch in den letzten Jahren werden wir in Zell eine etwas längere Pause einlegen.
7. In diesem Zusammenhang eine ganz wichtige Bitte: Laßt keinen Müll oder Essensreste auf der Strecke zurück! An den Verpflegungsstellen stehen Abfallbehälter bereit. Denn wer möchte schon die ganze 24 Stunden hinterher laufen und alles achtlos Weggeworfene wieder einsammeln?
8. Diese Verpflegungsstellen/Etappenziele eignen sich natürlich besonders gut als Einstiegspunkte in den Lauf. Ein Einstieg ist aber natürlich auch an jeder anderen Position möglich.
9. Damit wir nach dem Lauf feststellen können, wieviele Läufer/Radfahrer am Event teilgenommen haben und wieviele Kilometer wir insgesamt gelaufen sind, bitten wir darum, Euch in den vorbereiteten Teilnehmerlisten ein- und wieder auszutragen. Ihr findet die Listen jeweils an den Einstiegspunkten/Verpflegungsstellen und in den Begleitfahrzeugen.
10. Wer ein Gepäckstück mitnehmen möchte (z. B. Wechselkleidung oder persönliche Versorgung), kann diese in einem Begleitfahrzeug deponieren. Schön wäre es, wenn Ihr uns, vor allem bei größeren Gepäckstücken, vorher eine entsprechende Info zukommen laßt; so können wir besser disponieren! Auf jeden Fall solltet Ihr Eure Sachen kennzeichnen!
11. Ein ganz besonderes Lauferlebnis ist es, in der Nacht oder auch in den neuen Tag hineinzulaufen! Eine Stirnlampe o. ä. für nachts ist absolut empfehlenswert!
12. Ab Trier-Ruwer (in der Nähe des Bahnhofs) werden wir bis zum Hospiz-Haus von der Polizei begleitet. Eine Fahrspur, die rechte, ist für uns reserviert. Lauft auch hier bitte alle diszipliniert und laßt, auch durch die Trierer Innenstadt, unbedingt immer die linke Fahrspur für den Verkehr frei!
13. Am Ziel, dem Hospiz-Haus, Ostallee, werden wir von Mitarbeitern des Hospiz-Hauses, Helfern und Zuschauern in Empfang genommen. Hier können wir uns alle nochmals mit Getränken und Obst erfrischen, ein Stück Kuchen essen und vor allem noch eine Weile miteinander verbringen und die letzten 24 Stunden revuepassieren lassen.  
Bedenkt aber bitte, daß am Hospiz-Haus keine öffentlichen Parkplätze (z. B. für Zuschauer) zur Verfügung stehen!

Und zu guter Letzt: Mit der Veranstaltung wollen wir möglichst viele Spendengelder zusammenbekommen! Spenden könnt Ihr entweder per Banküberweisung (wenn eine Spendenquittung benötigt wird), und zwar auf das Konto Nr. 100229930 bei der Volksbank Hochwald eG (BLZ 585 647 88) oder in die mitgeführten Spendenbüchsen. Diese befinden sich bei den Verpflegungsstellen und in den Begleitfahrzeugen.

Viel Spaß beim diesjährigen Hospiz-Lauf an der wunderschönen Mosel entlang ... wir freuen uns auf Euch!