

11. HOSPIZLAUF

11.-12. JULI 2014

WICHTIGE INFORMATIONEN

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

wie immer wollen wir Euch einige Informationen geben, damit der Hospizlauf 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 rechtzeitig da sein. Ab ca. 11:00 Uhr findet ihr uns am Peter-Altmeier-Ufer (Mosel) bzw. direkt am Deutschen Eck.

ACHTUNG: Erfahrungsgemäß gibt es in Koblenz einen Engpass an Parkplätzen, so dass wir empfehlen, so viele Autos wie möglich in Winnigen stehen zu lassen. Es ist geplant, dass wir (das Orga-Team) uns bereits um 10:30 Uhr in Winnigen treffen und von dort aus mit wenigen Autos nach Koblenz fahren. Wir können euch auch eine Mitfahrgelegenheit anbieten, sprecht uns einfach an.

2. Damit sich alle auch von Zuhause aus über die Position des Lauf-/Radtrass sowie über Neuigkeiten informieren können, gibt es wieder den beliebten Liveticker unter <https://twitter.com/HospizLauf>. Wer auch einen Twitter-Account hat, kann uns gerne folgen und uns Nachrichten schicken. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, uns jederzeit (Funkempfang vorausgesetzt) telefonisch oder via SMS zu erreichen. Tel.-Nr.: **0160/93116104**.

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. 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, vor allem im Sinne der „Langläufer“. Und: Wir wollen alle in der Gruppe laufen. Bei diesem Tempo kann jeder mithalten!

5. Ca. alle 10 km werden wir eine kurze Pause einlegen. Genaue Angaben hierzu findet Ihr in unserem Streckenplan, der auf der Homepage hinterlegt ist.

Wie im letzten Jahr machen wir aus Sicherheitsgründen zwischen Piesport und Leiwien einen Abstecher auf die Eifelseite. Läufer, die in Neumagen-Dhron einsteigen wollen, bitten wir, auf die andere Moselseite zu kommen.

An den Rastpunkten werden wir wie üblich 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 üblich wird es in Zell beim Café Bauer eine etwas längere Pause geben.

6. In diesem Zusammenhang eine ganz wichtiger Aspekt: **bitte lasst keinen Müll oder Essensreste an den Verpflegungspunkten und auf der Strecke zurück!** An den Verpflegungsstellen haben wir ausreichend Müllbehälter/-säcke.
7. Die Verpflegungsstellen/Etappenziele eignen sich natürlich besonders gut als Einstiegspunkte in den Lauf, was aber natürlich auch an jeder anderen Position möglich ist.
8. Damit wir nach dem Lauf feststellen können, wieviele Läufer/Radfahrer am Event teilgenommen haben, wollen wir blaue Armbänder verteilen, die ihr bitte während dem Lauf tragt. Damit behalten wir einen besseren Überblick.
9. Wer ein Gepäckstück mitnehmen möchte (z. B. Wechselkleidung oder persönliche Versorgung), kann diese gerne 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!
10. Ein ganz besonderes Lauferlebnis ist es, in der Nacht oder auch in den neuen Tag hineinzulaufen! Eine Stirnlampe oder Warnweste sind nachts aber ein Muss!
11. Ab Trier-Ruwer (ab dem Parkplatz beim Bahnhof) werden wir bis zum Hospizhaus von der Polizei begleitet. Die rechte Fahrspur ist für uns reserviert. Lauft hier bitte alle diszipliniert rechts und lasst, auch durch die Trierer Innenstadt, unbedingt immer die linke Fahrspur für den Verkehr frei!
12. Am Ziel, dem Hospizhaus in der Ostallee, werden wir von Mitarbeitern des Hospizhauses, Helfern und Zuschauern in Empfang genommen. Zum Ausklang gibt es für kleines Geld im Garten noch Steaks, Würstchen und Kuchen. Zeit, für alle die letzten 24 Stunden Revue passieren lassen. Bedenkt aber bitte, daß am Hospizhaus keine öffentlichen Parkplätze (z.B. für Zuschauer) zur Verfügung stehen!
13. Mit dem blauen Laufbändchen könnt ihr wieder Im Stadtbad Duschen. Dazu müsst ihr euch nur am Eingang melden und nach Möglichkeit mit dem Laufbändchen "ausweisen". Sprecht uns an, wenn ihr Fragen dazu habt.
14. Wieder wird es Hospizlauf Laufshirts geben. Insgesamt haben wir ca. 250 Shirts (von SWT, Citysport Trier und Sport Simons in Trier), die wir zu **15€/Stück** verkaufen wollen. Die Einnahmen aus dem Verkauf werden zu 100% gespendet! Leider können wir keine Shirts reservieren.

Und zu guter Letzt: Ihr wisst ja, dass wir mit der Veranstaltung möglichst viele Spendengelder zusammenbekommen wollen! Spenden könnt Ihr entweder per Banküberweisung (wenn eine Spendenquittung benötigt wird):

Spendenkonto

Hospizlauf Trier

IBAN: DE25 5855 0130 0007 0203 99

BIC: TRISDE55XXX

Sparkasse Trier

Verwendungszweck: Hospizlauf 2014

oder in die mitgeführten Spendenbüchsen. Diese befinden sich bei den Verpflegungsstellen und in den Begleitfahrzeugen.

Viel Spaß beim diesjährigen Hospizlauf ... wir freuen uns auf Euch!