

13. HOSPIZLAUF



08.-09. JULI 2016

WICHTIGE INFORMATIONEN

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

wie immer wollen wir Euch einige Informationen geben, damit der Hospizlauf möglichst reibungslos abläuft und für alle ein schönes Erlebnis wird:

1. Start ist pünktlich um 12.00 Uhr am Deutschen Eck in Koblenz. Wer von hier aus starten möchte, sollte rechtzeitig da sein. Ihr findet uns ab ca. 11:15 Uhr am Peter-Altmeier-Ufer (Mosel). **ACHTUNG:** Aufgrund der Parkplatzsituation am Deutschen Eck werden wir uns bereits um 10:30 Uhr in Winningen treffen und von dort aus mit wenigen Autos nach Koblenz fahren. Gebt uns Bescheid, wenn ihr noch eine Mitfahrgelegenheit von Winningen nach Koblenz braucht.
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 WhatsApp zu erreichen. Tel.-Nr.: **0172/2694853**

3. Bitte denkt alle daran, dass wir 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 direkt an der Bundesstraße entlang laufen!
4. Unser Lauftempo beträgt ca. 9 km/h (ca. 6:30 min/km). Es ist wichtig, dass wir dieses Tempo möglichst gleichmäßig durchhalten, vor allem im Sinne der Zusammengehörigkeit in der Gruppe. Deswegen haben wir **Tempoläufer** mit gekennzeichneten Shirts, die das Tempo vorgeben.
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. Eine Anmerkung hierzu: zwischen Piesport und Leiwien laufen wir aus Sicherheitsgründen auf der Eifelseite. Läufer, die in Neumagen-Dhron einsteigen wollen, bitten wir, auf die andere Moselseite zu kommen.
An den Rastpunkten werden wir wie üblich Verpflegungsstände aufbauen. 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 Cafe Bauer eine etwas längere Pause geben. **Bitte lasst bei den Pausen keinen Müll oder Essensreste auf der Strecke zurück!** An den Verpflegungsstellen stehen Abfallbehälter bereit.
6. Die Verpflegungsstellen/Etappenziele eignen sich natürlich besonders gut als Einstiegspunkte in den Lauf, was aber natürlich auch an jeder anderen Position

möglich ist.

7. Damit wir nach dem Lauf feststellen können, wieviele Läufer/Radfahrer teilgenommen haben, wollen wir wieder blaue Armbänder verteilen, die ihr bitte während dem Lauf tragt. Damit behalten wir einen besseren Überblick.
8. Wer eine Sporttasche oder Rucksack mit dabei hat (z. B. Wechselkleidung oder persönliche Verpflegung), kann diese gerne im **Transporta**-Bus deponieren.
9. Ein ganz besonderes Lauferlebnis ist es, in der Nacht oder auch in den neuen Tag hineinzulaufen! Eine Warnweste ist nachts aber ein Muss! Empfehlenswert sind auch eine Stirnlampe und eine warme Jacke.
10. Ab Trier-Ruwer (ab dem Mehrzweckparkplatz Hüster-Mühle) 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!
11. 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 zu lassen. Bedenkt aber bitte, dass am Hospizhaus keine öffentlichen Parkplätze zur Verfügung stehen!
12. Traditionell wird es wieder Hospizlauf-Laufshirts geben. Insgesamt haben wir ca. 250 Shirts (von SWT, Citysport Trier und Sport Simons in Trier), die wir zu **15€/Stück bzw. 20€ für die Shirts von Sport Simons** 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 2016

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

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