



## Informationen zum Lauf

Lieber Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

hier nun die Zusammenfassung aller (aus meiner Sicht) relevanten Infos zum Lauf. Wer darüber hinaus weitere Informationen benötigt, kann sich gerne an mich wenden ([info@hospiz-lauf.de](mailto:info@hospiz-lauf.de), 0 65 33 – 957 127):

1. Wir starten pünktlich um 12 Uhr in Koblenz am Deutschen Eck (am Denkmal). Wer also von dort starten möchte, sollte rechtzeitig dort sein. Die Team – Mitglieder treffen sich bereits um 11:00 Uhr. Am Deutschen Eck stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung.
2. Während die Fahrzeuge nach dem Start nach Güls (hinter den Ortsausgang) fahren, laufen bzw. radeln wir zunächst (immer als Gruppe) an der Mosel entlang bis zu der Eisenbahnbrücke, wo wir die Mosel zur Eifel – Seite hin überqueren. Hinter dem Ort Güls nehmen wir erstmals „Kontakt“ mit den Begleitfahrzeugen auf.
3. Wir laufen in einem Tempo von etwa 9 km/h (ca. 6,5 min/km). Das Tempo wird von der 3er – Staffel Gerhard Geisen, Arnold Barzen und Jörg Engel vorgegeben – die sich an die ausgegebenen Richtzeiten halten sollen. Dies soll ein Gruppenlauf sein, was jedoch nicht gänzlich ausschließt, wenn der ein oder andere einmal einen Zwischenspurt einlegen möchte.
4. Die Pausen werden nach Möglichkeit in den Ortschaften abgehalten, sofern dort ausreichend Platz für die Fahrzeuge ist. Die Länge der Pausen hängt nicht zuletzt auch von der Einhaltung der Zeitvorgaben ab ! Längere Pausen (etwa 20 min) sind in Zell sowie in Piesport oder Neumagen-Dhron (Frühstück) geplant.
5. Ursprünglich war keine Verpflegung eingeplant – mittlerweile können wir jedoch mit ausreichend Wasser, Iso – Getränk sowie Obst und Salzgebäck weiterhelfen.
6. Denkt daran, das wir uns ALLE an die StVO halten ! Einige Radfahrer werden dies überwachen und ggf. „Verwarnungen“ aussprechen. Tut uns und euch den Gefallen und haltet euch daran – auch im Hinblick auf die kommenden Jahre.

7. Für die Nacht empfehlen wir dringend entsprechende Kleidung und am Besten eine Lampe mitzuführen (z.B. Stirnlampe). Wir haben zwar Radbegleitung, aber hier und da sind die Wege doch uneben und eine gute Sicht hilfreich.
8. Falls ihr Gepäckstücke mitführen wollt (etwa für Wechselkleidung, persönliche Verpflegung, ....) so könnt ihr die in dem weißen Begleitbus (Sprinter) von Rolf Ries hinterlegen ! Für diejenigen, die eine Laufpause einlegen möchten, bietet sich als „Ruheraum“ der grüne Sprinter von vom Weingut Scholtes an.
9. Es wird u.U. recht warm werden – denkt bitte daran, ausreichend zu trinken ! Und nutzt ruhig zwischendurch die anderen angebotenen „Erfrischungsmöglichkeiten“ !
10. Spenden könnt ihr entweder per Banküberweisung (v.a. falls ihr eine Spendenquittung wünscht) oder einfach in die mitgeführten Spendenbüchsen ! Diese findet ihr in bzw. bei den Begleitfahrzeugen.
11. Jeder Teilnehmer - der spendet - erhält ein Armband. Dieses dient für uns als Hilfsmittel für die Registrierung der Teilnehmerzahl. Wenn wir alle 300 Bändchen los werden, schwimme ich eine Extrarunde in der Mosel !
12. Wer unterwegs einsteigen möchte, sollte dies in einer der Ortschaften tun. Bedenkt bitte, das wir (fast) ausschließlich auf dem Radweg entlang der Bundesstraßen laufen ! Um die zu erwartende Durchgangszeit zu erhalten, nutzt am besten den Zeitplan (siehe Internet) oder ruft uns kurz an (s.u.).
13. Ab etwa Mehring wird es auf dem Radweg recht voll – mit Gegenverkehr ist zu rechnen. Bitte lasst dem Gegenverkehr (Radfahrer, Wanderer, ...) eine ausreichend große Gasse ! Die vordersten Läufer sind angehalten, den Rest der Gruppe rechtzeitig über Gegenverkehr zu informieren !
14. In Trier-Ruwer müssen wir entlang der Straße bzw. dem Bürgersteig laufen ! Hier bitte besonders aufpassen ! Lasst auch eine kleine Lücke zu euren Vorderleuten, damit niemand stürzt !
15. In Trier-Ruwer (Höhe Bahnhof) werden wir von der Polizei in Empfang genommen ! Diese wird uns die letzten Kilometer bis zur Ostallee begleiten. Dabei wird die rechte Fahrspur für uns „reserviert“ – d.h. aber auch, das wir die linke Spur für den Gegenverkehr freilassen !!! Wer sich nicht daran hält, wird „verhaftet“ (oder geht mit mir in die Mosel schwimmen) !
16. Das Ziel ist am Hospiz-Haus in der Trierer Ostallee 67. Hier könnt ihr euch noch einmal mit Getränken erfrischen (gerne gegen eine Spende). Parkplätze stehen hier keine zur Verfügung, nutzt bitte die Parkplätze in den benachbarten Straßen.
17. Hier die Handy – Nummer, unter der wir unterwegs zu erreichen sind: 0176 – 830 58 156.
18. Zu guter letzt wünsche ich euch allen viel Spaß bei der Teilnahme am Hospiz-Lauf ! Bleibt gesund und habt Freude an „eurem“ Gruppen-Quassel-Landschafts-Spendenlauf durch das herrliche Moseltal !