



Spendenprojekt

Organisation und Planung des mehrtägigen Spendenlaufs durch Deutschland im Sommer 2022

„Denis läuft quer!“ – Spendenlaufprojekt durch Deutschland

Info-Dokument

Strecken - und Etappenplanung



Hinweis: Die Verbindungen zwischen den Standorten/Etappenzielen entsprechen nicht der eigentlichen Laufstrecke, sondern ergeben nur eine Approximation zur Veranschaulichung.

(Für Detailstrecken: -> siehe Komoot-Link(s))

Gesamtstrecke: 1138,5 km

Durchschnittliche Etappendistanz: 71,2 km

(1) Etappe 1: *Freiburg im Breisgau - Offenburg*

Start: 30.07.2022 08:00 Uhr **Ort:** Rathausplatz, 79098 Freiburg
im Breisgau

Ziel: 30.07.2022 18:30 Uhr **Ort:** Zähringerstraße 61,
77652 Offenburg

Distanz: 67,6 km

Link zu Komoot:

https://www.komoot.de/tour/769712805?share_token=aUKjwi3nmhopFZLWI9K07qR5g4pOjXQ95nQ7J18Ac1GGQwc08v&ref=wtd

(2) Etappe 2: *Offenburg - Karlsruhe*

Start: 31.07.2022 05:00 Uhr **Ort:** Freiburger Straße 43,
77652 Offenburg

Ziel: 31.07.2022 21:00 Uhr **Ort:** Ettlinger Allee 9,
76199 Karlsruhe

Distanz: 94,8 km

Link zu Komoot:

https://www.komoot.de/tour/769719134?share_token=aFu21JV01V82ysvGNS89oW1GBEL5axp4PBKPWwc5ScQ83ASdFg&ref=wtd

(3) Etappe 3: *Karlsruhe - Mannheim*

Start: 01.08.2022 08:00 Uhr **Ort:** Ettlinger Allee 9,
76199 Karlsruhe
Ziel: 01.08.2022 20:00 Uhr **Ort:** Am Neckarkanal 12,
68259 Mannheim

Distanz: 70,4 km

Link zu Komoot:

https://www.komoot.de/tour/769724983?share_token=ayJBFCpfqv6cJ2fhZ8isuikwXjk71tl3tXyH2VrnCibagcLcGI&ref=wtd

(4) Etappe 4: *Mannheim - Mainz*

Start: 02.08.2022 07:00 Uhr **Ort:** Am Neckarkanal 12,
68259 Mannheim
Ziel: 02.08.2022 20:00 Uhr **Ort:** Gutenbergplatz 5,
55116 Mainz

Distanz: 78,5 km

Link zu Komoot:

https://www.komoot.de/tour/769733442?share_token=arRry3UScVMYmGc99zIgi5XBMqMfcPRQ2ftQIGKJZKpBX5Nh1&ref=wtd

(5) Etappe 5: *Mainz - Koblenz*

Start: 03.08.2022 07:00 Uhr **Ort:** Gutenbergplatz 5,
55116 Mainz

Ziel: 03.08.2022 20:00 Uhr **Ort:** Jupp-Gauchel-Str. 10
56075 Koblenz

Distanz: 78,4 km

Link zu Komoot:

https://www.komoot.de/tour/769736416?share_token=a8sTaOTfYsOTOMGQZiTxFOfp4vexMbFmzNuFX2q8hHuld0dKZd&ref=wtd

(6) Etappe 6: *Koblenz - Bonn*

Start: 04.08.2022 07:00 Uhr **Ort:** Jupp-Gauchel-Str. 10,
56075 Koblenz

Ziel: 04.08.2022 20:00 Uhr **Ort:** Am Neuen Lindenhof 1,
53111 Bonn

Distanz: 73,7 km

Link zu Komoot:

https://www.komoot.de/tour/769737392?share_token=angBvUVUMC9vloJX8K6Dr7PbdGBUkQ1VjxhgPAddOpduyj6boX&ref=wtd

(7) Etappe 7: *Bonn - Düsseldorf*

Start: 05.08.2022 06:00 Uhr **Ort:** Clemens-August-Weg,
53115 Bonn

Ziel: 05.08.2022 20:00 Uhr **Ort:** Stiftsplatz,
40489 Düsseldorf

Distanz: 86,8 km

Link zu Komoot:

https://www.komoot.de/tour/770081422?share_token=azBL0hhPb1Z5aEZxwQwMgWcUpld4tcYbmOD2D4kE5P6K2oSTen&ref=wtd

(8) Etappe 8: *Düsseldorf - Dortmund*

Start: 06.08.2022 06:00 Uhr **Ort:** Stiftsplatz,
40489 Düsseldorf

Ziel: 06.08.2022 20:00 Uhr **Ort:** Krückenweg 70,
44227 Dortmund

Distanz: 68,7 km

Link zu Komoot:

https://www.komoot.de/tour/770144949?share_token=aSGqiOQU36Gn6Gh32T3sBHI8bbdHDP77aHCwEL2TEzNwhkxBrl&ref=wtd

(9) Etappe 9: *Dortmund - Münster*

Start: 07.08.2022 08:00 Uhr **Ort:** Im Rabenloh 15,
44139 Dortmund

Ziel: 07.08.2022 20:00 Uhr **Ort:** Domplatz,
48149 Münster

Distanz: 72,6 km

Link zu Komoot:

https://www.komoot.de/tour/770173771?share_token=aA9mR5XVAu8NhMLOOJN22h7juug4Jo2JPaJsNIPZS4BO1ea62w&ref=wtd

(10) Etappe 10: *Münster - Lemgo*

Start: 08.08.2022 06:00 Uhr **Ort:** Domplatz,
48149 Münster

Ziel: 08.08.2022 22:00 Uhr **Ort:** Grevenmarschstraße 32,
32657 Lemgo

Distanz: 103 km

Link zu Komoot:

https://www.komoot.de/tour/770387356?share_token=aK5YRZU2hB9HJGKieOyZ8aG4Kqgop1FDTAkvqKHpYzJ7MBFWLI&ref=wtd

(11) Etappe 11: *Lemgo - Bückeberg*

Start: 09.08.2022 10:00 Uhr **Ort:** Grevenmarschstraße 32,
32657 Lemgo

Ziel: 09.08.2022 18:00 Uhr **Ort:** Bückeberg

Distanz: 43,1 km

Link zu Komoot:

https://www.komoot.de/tour/770401622?share_token=ajd4lBdY4ADjUsPrM76Pvu8tu8wrxKXQvkZU1r6zwlvgCHetod&ref=wtd

(12) Etappe 12: *Bückeberg - Hannover*

Start: 10.08.2022 07:00 Uhr **Ort:** Bückeberg

Ziel: 10.08.2022 20:00 Uhr **Ort:** Robert-Enke-Str. 2,
30169 Hannover

Distanz: 58,1 km

Link zu Komoot:

https://www.komoot.de/tour/770430182?share_token=aLyfUQ1w7IPdQLRySHJ8FXgEVc6wH4xtUsMrFqCrbb3TGqAJNh&ref=wtd

(13) Etappe 13: *Hannover - Nienburg*

Start: 11.08.2022 08:00 Uhr **Ort:** Robert-Enke-Str. 2,
30169 Hannover

Ziel: 11.08.2022 20:00 Uhr **Ort:** Luise-Wyneken-Str.1,
31582 Nienburg

Distanz: 50,2 km

Link zu Komoot:

https://www.komoot.de/tour/770439600?share_token=akKXu0BSieEj35cq4IWG86Y60izouJfuFjBVoJKM6YPq91x1Mk&ref=wtd

(14) Etappe 14: *Nienburg - Bremen*

Start: 12.08.2022 07:00 Uhr **Ort:** Luise-Wyneken-Str. 1,
31582 Nienburg

Ziel: 12.08.2022 20:00 Uhr **Ort:** Am Markt 2,
28195 Bremen

Distanz: 66,1 km

Link zu Komoot:

https://www.komoot.de/tour/770450166?share_token=akn4BAhfKD4maER8Ez7b9b5YfwWE2S2WZgYSplmQh14M4s09OG&ref=wtd

(15) Etappe 15: *Bremen - Sittensen*

Start: 13.08.2022 07:00 Uhr

Ort: Am Markt 2,
28195 Bremen

Ziel: 13.08.2022 20:00 Uhr

Ort: Am Sportplatz 3,
27419 Sittensen

Distanz: 68,4 km

Link zu Komoot:

https://www.komoot.de/tour/770459247?share_token=aH2Wg7AQY51loWTKT6QitvpdLliEgqL48QM3tPaaW4u6aN9zc6&ref=wtd

(16) Etappe 16: *Sittensen - Hamburg*

Start: 14.08.2022 06:00 Uhr

Ort: Am Sportplatz 3,
27419 Sittensen

Ziel: 14.08.2022 18:00 Uhr

Ort: Platz der dt. Einheit,
20457 Hamburg

Distanz: 61 km

Link zu Komoot:

https://www.komoot.de/tour/770482684?share_token=acHHRtCKk1egLfm1TtMKSwjrdr0OI8nN1nsm8ikyD3g8oViONI&ref=wtd

Projekt-Supporter-Team

Rolle und Aufgaben:

- **Transport** der Nahrungsmittel und der nicht am Körper getragenen Laufausrüstung
- Gewährleistung permanenter **Kommunikation** mit dem Läufer
- **Präsenz im Falle** eines schwerwiegenden **Notfalles** (Back-up Rolle) :
 - Notärztlich zu behandelnde Verletzung am Körper
 - Dehydration mit ausgeprägter Symptomatik
- Bereitstellung eines radfahrenden **Pace- und Routemakers**¹

Während dem Lauf:

- Das Projekt-Supporter-Team (kurz: PST) fährt mit einem Auto jeweils vom Etappenstartort zum Etappenziel, ohne währenddessen unmittelbar neben dem Läufer herzufahren. Demzufolge erwartet der Läufer bei einem reibungslosen Ablauf des Etappenlaufs das PST im jeweiligen Etappenzielort.

Teamzusammensetzung:

- Ana-Luiza F. (Mutter des Läufers, FahrerIn)
- Bruder Stefan (Potenzieller Pace- u. Routemaker) (14)
- Bruder Lucas (7)

¹ Abhängig von der Etappendistanz und dem Bedarf

Laufstrategie

Dynamischer Aspekt

Zeitraumen: 10 - 13 Stunden

Durchschnittsgeschwindigkeit (Ø-Pace): 7-9 min/km (konstant)

Pausen (*geplant*): Stärkungspausen (3-5 min) pro Stunde und
biologische Pausen
(Pausen variieren zudem wetterbedingt)

Notfallplan

Szenario: *Ich, als Läufer, befinde mich in einer Lage, in der eine Fortsetzung des Laufs nach geplantem Format physisch aufgrund einschränkender Verletzungen nicht mehr Frage kommt und Belastungspausen sowie provisorische Behandlungen der Verletzungen nicht ausreichen, um dem entgegenzuwirken.
(Bsp.: Muskelzerrung, Fußverstauchung)*

Lösung: *Die verbleibende Laufdistanz jeder noch folgenden Etappe wird solange mit dem Fahrrad zurückgelegt, bis ich wieder dazu in der Lage bin, die Laufdistanzen wieder zu Fuß zurückzulegen.*

Anmerkung: Liegt eine ernstzunehmende Infektion oder eine schwerwiegende Verletzung (Bsp.: Fraktur) vor, so wird der Lauf umgehend abgebrochen. Über eine Fortsetzung müsse der Verletzung und den Umständen entsprechend diskutiert werden.

„Es gibt weltweit viele Probleme, mit denen wir konfrontiert werden. Eines davon ist der Hunger in den ärmsten Regionen der Erde. Es ist ein Problem und eine Aufgabe, die uns Alle betrifft. Doch es gibt auch Menschen, die lieber vor diesem Problem wegrennen, als ihm Aufmerksamkeit zu schenken. Zum Glück existieren jedoch Hilfsorganisationen, wie Mary's Meals, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, dieses Problem so gut es geht mit einer simplen und doch effektiven Lösung zu bekämpfen. Ihre Arbeit und ihre Vision verdient an Aufmerksamkeit und ich möchte dabei helfen, möglichst vielen Menschen Mary's Meals näher zu bringen. Ich möchte nicht vor dem Hunger in der Welt wegrennen, sondern für ihn rennen und hoffe, dass ich viele Menschen dazu bewegen kann, es auch zu tun. Denn als Gemeinschaft können wir Großes bewirken!“

Let's move for meals!



Denis A. Holub (16)

