

Liebe Leserinnen und Leser,

Lange Wege gemeinsam gehen...

... so lautet das Motto (m)einer erneuten **Benefizaktion** zugunsten des **AMBULANTEN HOSPIZ- UND PALLIATIVBERATUNGSDIENST DER CARITAS FÜRSTENFELDBRUCK**.

Nach 2 Marathons (10/2019 und 04/2020) und einer 450km langen Alpenstraßenradtour (07/2020) war es für mich nicht unbedingt wichtig, das Ganze zu „toppen“, aber eine „**offene Rechnung**“ aus dem zweiten Halbjahr 2020 bat sich dafür perfekt an: So werde ich am

28.03.2021 ab 8Uhr einen 50 Kilometer Lauf durch den Landkreis Fürstfeldbruck*) bestreiten.

WARUM, WELCHES Ziel, WO es lang geht, in welcher **ZEIT; WER** mich (live) **unterstützt und WIE ihr helfen könnt**, dürft ihr nun lesen und auch gerne weiter teilen (dauert nur 4 Minuten) 😊:

Warum 50km?

Ist doch eine schöne Zahl, oder? Spaß bei Seite, es geht um besagte offene Rechnung: Letztes Jahr wollte ich **meinen ersten „Ultralauf“ absolvieren**. Per Definition fängt ein **Ultra bei 50km** an. Leider fiel diese **Premiere zweimal ins Wasser**: Beim Nassfeld Pramollo Ultra (54km/5500HM) Anfang September gab es einen unerwarteten Wintereinbruch und beim zweiten Anlauf Anfang November (Kinitrail - 52km/1600HM) befanden wir uns schon wieder im Lockdown.

Die **Motivation** dafür ist allerdings **nie versiegt** und daher schlage ich jetzt mal wieder zwei Fliegen mit einer Klatsche: Ich darf laufen und das für einen guten Zweck.

Ultimatives Ziel

ist natürlich wieder einmal das „**erlaufen**“ von wichtigen **finanziellen Mitteln** für unseren **Hospizdienst**.

Pro Memoria: Was machen wir?

Der ambulante Hospiz- und Palliativberatungsdienst basiert auf einem **PSYCHOSOZIALEN Schwerpunkt** und berät und begleitet zum Thema Sterben, Tod und Trauer und vermittelt auf Wunsch Hospizhelfer, die dem Patienten und Angehörigen zur Seite stehen. Sie sind **da, hören zu, erzählen, lenken ab**, machen kleine **Besorgungen** oder **vertreten Angehörige**, damit der Patient bei Abwesenheit **nicht allein ist** oder der Angehörigen mal eine kleine Auszeit für sich nehmen kann.

Dies erfolgt **kostenfrei** und **OHNE ärztliche Verordnung**. Das **Kernelement** der Hospizarbeit sind die vielen **ehrenamtlichen** Mitarbeiter. Hauptamtliche Mitarbeiter sind u.a. für die Koordination der Einsätze sowie Schulung und Begleitung der Freiwilligen verantwortlich. Ein Hospizdienst wird nur **anteilig von den Krankenkassen bezuschusst**. Zur weiteren Kostenabdeckung ist unser Hospizdienst auf **Spenden** angewiesen.

Aber wer kennt uns?

Darüber hinaus ist es mir wichtig, den **Dienst per se verständlicher** zu machen, auch im ländlichen Bereich. Leider sind wir entweder immer noch gänzlich unbekannt, man weiß nicht genau, was wir machen oder wir werden mit **anderen Angeboten im Landkreis** in einen Topf geworfen / verwechselt.

Im Landkreis Fürstfeldbruck gibt es **vier Säulen in der Palliativversorgung**, die **finanziell unabhängig** voneinander sind, **eine davon sind wir****).

Streckenführung & Zeitplan

Daher ist die **Streckenführung** auch eher im „**hinteren**“ Teil des Landkreises, fernab der „Ballungsräume“ Olching, Gröbenzell, Germering und Fürstfeldbruck selbst. Und natürlich wäre es nicht ich, wenn ich mir dafür nicht eine bestimmte **Zeit** gesetzt hätte: So möchte ich um **11.45 Uhr, d.h. nach 03.45 Stunden** in meinem **Heimatort Alling** einlaufen (Schnitt: 4.30min/km, ist ja kein Rennen 😊).

Anbei das PDF zum offiziellen Flyer bzw. hier der **LINK** zur Homepage mit den Details.

Danke für Eure Unterstützung

Ich freue mich über jeden „**Anfeuerer**“ an der **Strecke** (unter den dann gültigen Corona-Regeln), aber vielmehr natürlich über jeden **einzelnen Euro der DIREKT** dem ambulanten Hospizdienst zu Gute kommt:

Einfache ONLINE Spende  <https://altruja.de/benefizmarathon-2021>

Spendenkonto für Überweisung:

Caritas München-Freising e.V.

Bank für Sozialwirtschaft München

BIC: BFSWDE33MUE

IBAN: DE30 700 205 00 8850 0007 08

Verwendungszweck **bitte ZWINGEND** angeben:

Kostenstelle: 416180 – Anja Kobs

Die LIVE-Unterstützer:

Bedanken möchte ich mich im **Vorfeld** schon für die große Unterstützung:

- Herrn **Landrat Thomas Karmasin** als **Schirmherr** der Veranstaltung (ich werde Sie am 28.03 in Alling nicht warten lassen 😊)

- Frau **Bürgermeisterin Andrea Schweitzer** sowie die Herren **Bürgermeister Andreas Folger, Joseph Schäffler, Robert Bals, Markus Kennerknecht** der Gemeinden Landsberied, Kottgeisering, Brandenburg, Moorenweis, Adelshofen, Luttenwang, Grafrath
- **Johannes Hillebrand** (TSG Augsburg/Luttenwang) und **Andreas Brännert** (LG Stadtwerke München), die Teile der Strecke mit mir laufen
- Meine **Freundin Manja Kunz**: Radbegleitung und Versorgung 🚲
- **Sport Ruscher**: für die Streckenverpflegung
- Meinem **Heimatverein TSV Alling** für den Zieleinlauf 😊
- **Horst Kramer**, freier Journalist für das **Fürstenfeldbrucker Tagblatt** und somit mediale Begleitung
- **Digitaldruck Wolfertstetter** aus Gilching für **Flyer** und **Plakate** (dort gibt es übrigens auch guten Wein! 🍷) sowie natürlich
- **Silvia Dörr** und **Bianca Haucke** vom Hospizdienst für die tolle Teamarbeit im Vorfeld

In der "Rennwoche" gibt es nochmal ein kurzes Spendenupdate, wer mit auf's Foto möchte bitte den 28.03 (Alling Sportplatz) schon mal vormerken

Vielen lieben Dank, Eure Anja 🍀 🍀 🍀

***) Notfall-Ausweichtermin bei ganz widrigen Witterungsbedingungen: 07.04.2021**

****)** *Zwei Säulen haben den Schwerpunkt auf der medizinischen Seite: Die Palliativstation des Krankenhauses Fürstenfeldbruck und das SAPV-Team ("Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung"). Die vierte hat ebenso einen psychosozialen Fokus mit dem Hospizdienst e.V. Germering*