

## Mukolauf Nr. 15

**Termin:** Samstag, 9 Mai, 2026

Mukolauf, **was ist das?**

Der Mukolauf ist eine Wanderung, bei der die Wandernden (Schüler, Lehrer, Eltern, Freunde, ... ) sich einen Spender suchen, der für eine bestimmte von ihnen zurückgelegte Strecke, Geld für an Mukoviszidose erkrankte Menschen spendet. Die Spenden gehen an einen Verein, der die Spenden gezielt weiterleitet.

**Mukoviszidose** ist eine seltene Krankheit, die hauptsächlich die Funktion der Lunge durch Schleimbildung beeinträchtigt. Die Symptome treten bereits in der frühen Kindheit auf. Die Krankheit ist nicht heilbar, neue Behandlungsmöglichkeiten verlängern aber das Leben der erkrankten erheblich. Die Behandlungen, wie z.B. Atemtherapien sind teuer. Weil die Krankheit selten ist sind auch die Therapeuten in diesem Bereich nicht sehr zahlreich. Mit Spenden wird z.B. die Ausbildung von Therapeuten gefördert.

**Die Wanderung** ist in vier Streckenabschnitte unterteilt deren Endpunkte gut mit dem Auto erreichbar sind. Ansonsten halten wir uns eher abseits der Straße auf Wanderwegen.

Nach jedem Streckenabschnitt (ca. jeweils 10 km) kann die Wanderung beendet werden und man kann sich abholen lassen.

Der Wandernde bekommt dort einen Stempel für seine erbrachte Strecke. Geht man die ganze Strecke kommt man wieder am Ausgangspunkt der Schule an. Insgesamt sind es 42 km, also ein richtiger Marathon.

Die **Route** geht über den Aichert am Mühlheizkraftwerk vorbei nach Holzheim, weiter über den Schlater Wald (1. Kontrollpunkt) auf den Wasserberg. Jetzt folgt die Route immer den Albtrauweg über das Fuchseck, vorbei am Kornberg, bis zum Bossler. An der Straße Gammelshausen – Gruibingen ist der zweite Kontrollpunkt (21 km). Vom Bossler geht's über das Deutsche Haus nach Eckwälder zum 3. Kontrollpunkt. Von hier über die Felder und am Ende den Aichert wieder zurück zur Schule.

Es sind zwar viele Erwachsene auf der Strecke, aber alle Teilnehmer sollten die von ihnen gewählte Strecke möglichst selbstständig bewältigen können. Also sollte man auf jeden Fall in der Gruppe gehen und je nach Alter auch einen Erwachsenen (Lehrer, Eltern, Opa, ...) dabei haben. Am Start bekommt man eine genaue Wegbeschreibung und eine Karte. Der Weg wird mit Kreide markiert.

**Start** ist um 7.30 Uhr im Schulhof des Gymnasiums.

Die Ankunft kann nicht klar bestimmt werden, da die Gehzeiten extrem unterschiedlich sind. Wir rechnen zwischen 3 und 5 km/h. Die Letzten kamen bisher immer um ca. 20.30 Uhr an. Anhand der Teilnehmerlisten und Telefonkontakt zu den Streckenposten können wir bestimmen wer noch auf der Strecke ist.

Die Wanderung findet bei (fast) jedem Wetter (außer die Vorhersage wäre katastrophal) statt.

An den **Streckenposten** gibt es eine Kleinigkeit (Obst, Schokolade) zu Essen und man kann seine Trinkflasche auffüllen. Ein Vesper muss man selber mitnehmen.

**Warum** macht man diese Wanderung?

Die Strecke, auch wenn man sie nicht ganz geht, ist eine unheimliche Herausforderung. Es ist eine gemeinsame Erfahrung die zusammenschweißt und Leistungsfähigkeit freisetzt von der man bisher nichts wusste und man kann nebenher durch Wandern etwas für andere Menschen tun.

Also **macht mit!** Anmeldungen gibt es im Sekretariat

Das Organisationsteam

Frau Peiskar und Herr Windisch