Pressemitteilung zum Oldenburger Hospizlauf vom 2. September 2025

Ein Landschaftslauf an der Ostsee

85 Kilometer für Herz und Hoffnung: Der Ultralauf beim Oldenburger Hospizlauf 2025

Am 13. September 2025 wird Ostholstein wieder zum Schauplatz eines besonderen sportlichen und menschlichen Ereignisses: Der Oldenburger Hospizlauf geht in seine vierte Auflage – und mit ihm ein Ultralauf, der nicht nur Ausdauer, sondern auch Herz erfordert. 85 Kilometer führen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf einer großen Schleife durch den Norden Ostholsteins. Start und Ziel: Oldenburg in Holstein. Dazwischen: Landschaften, die berühren, Momente, die bleiben, und ein Ziel, das weit über das Persönliche hinausgeht.

Die Strecke – Natur pur und Ostsee zum Greifen nah

„Wer sich dieser Distanz stellt, begibt sich auf eine Reise, die weit mehr ist als eine sportliche Herausforderung.“ äußert Heiko Struck, Vorstand des OSV 1865 e.V., der als offizieller Ausrichter der Benefizveranstaltung fungiert. Mit Bedacht auf das künftige Hospiz fügt er hinzu: „Der Ultralauf beim Oldenburger Hospizlauf ist kein gewöhnlicher Wettkampf. Er ist eine Offerte an Läuferinnen und Läufer, die ihre Leidenschaft zum Ausdauersport mit Sinn füllen wollen.“

Die Route des Ultralaufs führt auf Radwegen, landwirtschaftlichen Wegen und festen Sandwegen durch eine der schönsten Regionen Norddeutschlands. Immer wieder begleitet die Ostsee den Lauf – mal nur als glitzerndes Band am Horizont, mal so nah, dass die salzige Luft die Lungen füllt.

Ein besonderer Moment erwartet die Läuferinnen und Läufer an der Fehmarn-Sundbrücke, die eindrucksvoll den Weg kreuzt. Hier, wo Meer und Land sich verbinden, spüren viele, warum sie laufen: um Grenzen zu überwinden – die der eigenen Kraft und die der Distanz, aber auch um Brücken zu schlagen, von Mensch zu Mensch.

Ein Lauf mit Sinn und Ziel

Der Oldenburger Hospizlauf ist keine reine Sportveranstaltung. Er ist ein Benefizlauf, dessen Erlöse dem künftigen Hospiz in Oldenburg (Holstein) zugutekommen. Ein Ort, der Menschen in schwierigen Lebenssituationen begleitet und ihnen Würde schenken soll. Jeder gelaufene Kilometer trägt dazu bei, diesen Ort Wirklichkeit werden zu lassen.

„Es ist etwas Besonderes, wenn man weiß, dass jeder Schritt, so schwer er am Ende auch sein mag, etwas Gutes bewirkt“, erklärt Hanno Höper, erfahrener Ultraläufer und zuständig für die Ultradistanz im Organisationsteam. „Man läuft nicht nur für sich – man läuft für andere.“, so sein Fazit für das Hospizprojekt.

Die Herausforderung – für Körper und Kopf

85 Kilometer. Das ist mehr als die doppelte Marathondistanz. Ein Ultralauf ist immer auch ein Abenteuer für Körper und Geist. Die Beine brennen, der Kopf zweifelt, und doch liegt in dieser Distanz eine Faszination: die Entschleunigung, die Verbundenheit mit der Natur, das gemeinsame Erleben unter Gleichgesinnten.

Der Landschaftscharakter des Laufs macht die Herausforderung dabei besonders reizvoll. Keine urbanen Asphaltkilometer, kein monotones Straßengrau – stattdessen Felder, Wälder, Küstennähe und norddeutsche Weite. Eine Strecke, die fordert, aber auch trägt.

Gemeinschaft und Emotion

„Was den Ultralauf im Rahmen des Oldenburger Hospizlaufs so besonders macht, ist das Miteinander. Der solidarische Gedanke für den guten Zweck steht im Vordergrund.“, weiß Beate Rinck, Vorsitzende des Fördervereins Hospiz Wagrien-Fehmarn e.V. Läuferinnen und Läufer, Helfer, Zuschauer – alle verfolgen ein gemeinsames Ziel. An den Verpflegungspunkten, sei es auf an den Seebrücken in Heiligenhafen und Großenbrode, auf dem Campingplatz Costa Sahnä, usw. wird nicht nur getrunken und gegessen, sondern auch gelacht, auf die Schulter geklopft und Mut zugesprochen.

Wenn am Ende die Ziellinie in Oldenburg in Holstein erreicht wird, sind es nicht die Sekunden auf der Uhr, die zählen. Es sind die Geschichten, die Blicke, die Dankbarkeit – und manchmal auch die Tränen, weil man etwas geschafft hat, das größer ist als man selbst.

Mitlaufen – und mithelfen

Der Ultralauf ist Teil eines größeren Ganzen: Der Oldenburger Hospizlauf bietet neben der Ultradistanz auch Möglichkeiten für kürzere Läufe und Walking-Strecken (2 km, 5 km, 10 km, 21 km). Jeder kann auf seine Art mitmachen und einen Beitrag leisten.

Am 13. September 2025 geht es also nicht nur um Kilometer. Es geht um Haltung, um Herz, um die Kraft des Sports, Menschen zusammenzubringen und für das künftige Hospiz etwas Gutes zu tun.

Informationen und Anmeldungen online: www.oldenburger-hospizlauf.de

Anmerkung zum Schreiber: Jan-Olof Wadehn aus Heiligenhafen ist selbst leidenschaftlicher Läufer – bis hin zu Ultraläufen – gewesen und engagiert sich im Organisationsteam des „Oldenburger Hospizlauf“. Die Benefizveranstaltung, die Laufen und Walking verbindet, sammelt Spenden für das künftige Hospiz in Oldenburg (Holstein) und findet am 13. September 2025 bereits zum vierten Mal statt.

Infos und Ergebnisse online: www.oldenburger-hospizlauf.de

Der Artikel wurde am 02. September 2025 geschrieben und ist zur redaktionellen Veränderung vom Verfasser (Jan-Olof Wadehn) freigegeben.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:

Jan-Olof Wadehn

Tel. 0177 6184148

E-Mail: info@oldenburger-hospizlauf.de

Internet: www.oldenburger-hospizlauf.de

Der Oldenburger Hospizlauf wird veranstaltet vom
Oldenburger Sportverein von 1865 e.V.
Schauenburger Platz 4
23758 Oldenburg
vertreten durch den Vorstand
1. Vorsitzender: Heiko Struck