

## GastRUNomie-Lauf am 28. Juli 2019

Bereits zum 8. Mal riefen Mark Muijers und sein Team rund um den „GastRUNomie e.V. – Bewegung um zu helfen“ zum Laufen für den guten Zweck auf.

Diesem Aufruf sind wir mit einem Team von 8 motivierten Läuferinnen und Läufern sowie einigen „mitreisenden Fans“ gefolgt, um auch in diesem Jahr zugunsten des Fördervereins für krebskranke Kinder e.V. in Köln Engagement zu zeigen.



Nach der großen Hitze der letzten Tage, waren wir ganz froh über kühlere, wenn auch unterwegs recht drückende, Temperaturen. Die Startnummern richten, Fotos schießen, gemeinsames Aufwärm-Programm aller Teilnehmer – und los ging es auf den 2,5km langen Rundkurs rund um den Kölner Adenauer Weiher im Stadtwald. Unser Team hat sich komplett für die 5 (anstrengenden) Kilometer entschieden, die alle glücklich ins Ziel brachten.

Belohnung nach dem Rennen und gut für den Team- Spirit, saßen wir noch einige Zeit bei kühlen Getränken und leckerer Grillwurst zusammen, verfolgten den nachfolgenden 10 km-Lauf und kamen dann bald selbst auch wieder zu Kräften. Der ein oder andere versuchte sein Glück bei der großen Benefiz- Tombola, die wir selbstverständlich auch in diesem Jahr wieder mit Preisen unterstützt haben.

Einhellige Meinung zum Abschluss, dass wir im nächsten Jahr gerne wieder dabei sind!

