



Auch nach 16 Lauf-Jahren noch eine

neue Herausforderung:

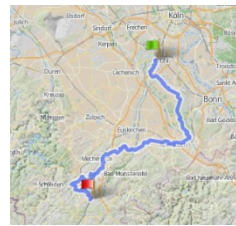
100 km barfuß laufen

als Teilnehmer des Mega-Marsch Köln

von Brühl nach Nettersheim

<https://www.megamarsch.de/k%C3%B6ln/>

**MEGA
MARSCH**



Nachtrag:

mit 60 km barfuß habe ich einen neuen persönlichen Rekord geschafft.

Dafür werde ich eine Spende in Höhe von 600 Euro bereitstellen (siehe unten).

Ich bedanke mich bei meiner Begleiterin Sarah, die mich tapfer mit dem Rad und Rucksack die gesamte Strecke begleitet und motiviert hat.

Siehe auch Artikel im Kölner Stadtanzeiger:

<https://www.ksta.de/region/rhein-erft/bruehl/von-bruehl-nach-nettersheim-1600-frauen-und-maenner-gingen-beim-megamarsch-an-den-start-31336650>

Euer Ultra-Spendenläufer Heinrich

siehe www.spendenlauf.de

Wohin fließen diese Spendengelder:

Als betroffene Eltern sind wir nunmehr schon über 25 Jahre aktive Mitglieder der **TSD-Tuberöse**

Sklerose (seltene, erblich bedingte, noch nicht heilbare Krankheit, die alle Organe betreffen kann) und an die Stiftung **"Kinderkrebs Nachsorge"** (hier arbeitet meine Schwester). Daher können alle sicher sein, dass die Spendengelder gut an-kommen. Die beiden gemeinnützigen Organisationen stellen entsprechende Spendenquittungen aus.

