

#tkgkrebslauf2021

25.9.2021

# 1. Thüringer Krebslauf „run & walk“

Alle können an jedem Ort mitmachen



bist kostbar

# Mit 3 einfachen Schritten teilnehmen!

1

## Anmelden

Online bis 20.9.2021 über [www.bit.ly/tkg-krebslauf](http://www.bit.ly/tkg-krebslauf) anmelden und Laufshirt sowie Startnummer erhalten.

2

## Laufen

Im Zeitraum vom 20. bis 25.9.2021 individuell laufen und Zeit messen.

3

## Senden

Zeit online eintragen und Teilnahmeurkunde herunterladen, Foto mit Hashtag [#tkgkrebslauf2021](https://twitter.com/tkgkrebslauf2021) posten.

Im Juli 2021 startete die Thüringische Krebsgesellschaft e. V. das Präventionsprojekt „du bist kostbar“. Ziel des Projektes ist, alle Thüringerinnen und Thüringer für mehr Bewegung zu motivieren – und zwar völlig unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitness. Ein Bestandteil von „du bist kostbar“ ist der 1. Thüringer Krebslauf „run & walk“. Aufgrund der Corona-Pandemie findet der Lauf ohne zentralen Veranstaltungsort als Individuallauf statt. Alle Teilnehmenden laufen oder gehen eine Strecke ihrer Wahl und messen die Zeit selbst.



Mehr Informationen unter [www.bit.ly/tkg-krebslauf](http://www.bit.ly/tkg-krebslauf)

Ein Projekt von

Mit Unterstützung von