



#RUN LIKE A HERO

von Samstag, 15. Oktober, bis Sonntag, 23. Oktober 2022

Und so könnt ihr teilnehmen:

- ✓ -Ihr geht im Internet auf **www.runlikeahero.com** und klickt rechts oben auf die **deutsche** Fahne
- ✓ -Sucht euch eine der **drei Kategorien** aus: also **1 km** oder **5km** laufen/gehen oder **Spenden** (ohne Sport 😊)
- ✓ -Wählt die Anzahl der Karten, die ihr kaufen wollt (das Startgeld fließt zur Hälfte als Spende an unsere PMD-Gesellschaft zurück)
- ✓ -Bitte gebt beim Hashtag **#22q13.info** ein
- ✓ Bezahlen und ihr seid startklar!
- ✓ -Wichtig: Ihr könnt selber wählen, wann und wo ihr lauft oder geht. Keine App, keine Technik! Einfach Laufschuhe anziehen und es kann losgehen!

Ziel ist die Teilnahme so vieler wie möglich. Ladet Freunde oder Arbeitskollegen dazu ein mitzumachen. Und, helft mit, uns sichtbar zu machen!

Macht Fotos von eurem Lauf und teilt sie auf Facebook, Instagram, auf eurem WhatsApp Status, und natürlich mit uns für unsere Homepage! Denkt an den Hashtag **#22q13.info**

Schickt uns Eure Fotos für die Homepage und für Instagram gerne an pr@22q13.info

Guten Lauf und viel Freude dabei!

