

# Rör på dig för cancerforskningen

## Höj pulsen i oktober

Rör på dig och samla in pengar till livsviktig cancerforskning.

## Skapa eller gå med i en insamling

Skapa en insamling och sätt upp ett mål i kilometer.

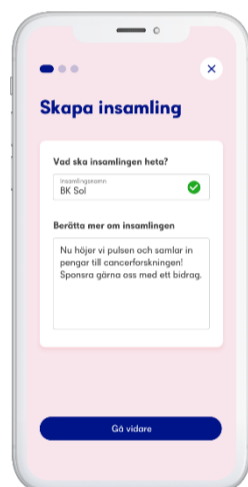
## Samla in pengar till forskning

Dela och uppmana dina vänner, familjen eller kollegorna att sponsra din insamling.

## Så funkar Löpbandet

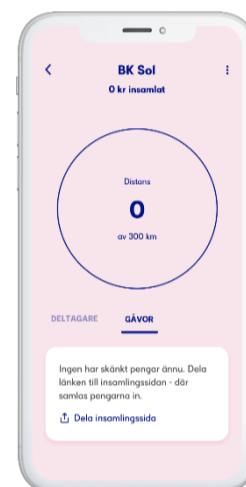
### Gå med i vår insamling

Kom igång med Löpbandet. Friskis Sollentuna har skapat en insamling där vi satt ett mål vi vill nå, 2000 km. Ju fler vi är som springer, ute eller på löpbanden, kan vi nå målet! Alla deltagares kilometer räknas tillsammans!



### Dela vår insamling

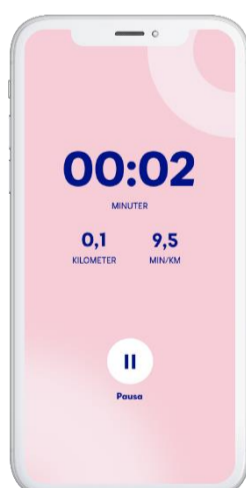
Ladda ner appen "Löpbandet" och klicka på "Gå med i insamling" och uppge insamlingskod 2JN6. Uppmana vänner och familj att sponsra oss! Du kan också välja att enbart ge ett bidrag - Swisha till **90 1951 4** och skriv som meddelande **"BESEGRA 51253 [ditt namn]"** till 90 1951 4. Om du inte skriver ditt namn blir gåvan anonym. Se exempel:



BESEGRA 51253 Johan Ek

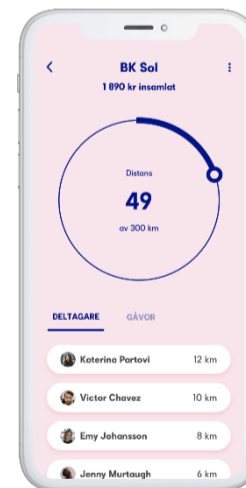
### Rör på dig

Använd Löpbandet för att logga din sträcka. Synka med hälsoappen på telefonen eller Strava och se dina kilometer ticka upp.



### Insamlingen växer

I appen ser ni våra kilometer ticka upp och hur mycket pengar vi har samlat in till cancerforskningen. Peppa varandra, steg för steg, tillsammans mot cancer!



Att röra på sig minst 2,5 timmar i veckan så att pulsen höjs minskar risken för cancer.



SOLLENTUNA