

Aktiv-Tag am 31.01.2021

Du suchst eine Herausforderung?

Du willst in Bewegung kommen?

Du möchtest etwas für deine Gesundheit tun?

Dann bist du hier richtig.

Wir rufen alle auf zu einem **Aktiv-Tag**.

Wir bewegen uns jeder allein und doch gemeinsam-
mindestens 30 Minuten an der frischen Luft
zum Walken, Laufen, Fahrradfahren, Paddeln, Skilanglauf.

Ein gemeinsamer Gedanke treibt uns an:

Wir besiegen den inneren Schweinehund!

Also runter vom Sofa, raus zur Bewegung.

Tu dir mal was Gutes!

KSB Harburg-Land

Rathausstr. 60

21423 Winsen

Info@ksb-harburg-land.de

04171-67694-0

**Jetzt
oder nie!**

**Fit ins neue
Jahr**



Aktion Aktiv

31.01.21

*Jeder allein
und doch
gemeinsam*

*Mitmachen
und
gewinnen*



So geht es:

Du meldest dich auf unserer Homepage www.ksb-harburg-land.de und bist damit online registriert.

Nach der Anmeldung bekommst du innerhalb von 24 Std. die Anmeldebestätigung per Mail zugesendet. Bitte kontrolliere auch deinen SPAM-Ordner.

Am 28.01. bekommst du nochmals eine Email zugesendet mit deiner Startnummer und mit dem Link für das Hochladen des Ergebnisses und deiner Fotos.

Am großen Tag trägst du stolz deine Startnummer und absolvierst eine von dir ausgewählte Strecke. Mindestens 30 Minuten solltest du in Bewegung sein.

Danach übermittelst du uns innerhalb eines Tages deine Zeit und, wenn du es aufgezeichnet hast, auch deine Streckenlänge.

Alle TeilnehmerInnen erscheinen in der Ergebnisliste auf unserer Internetseite.

Du erhältst deine digitale Urkunde und hast gesiegt!

Wenn du uns ein Foto von dir in Bewegung schickst, nimmst du außerdem an einer Verlosung mit tollen Preisen teil.

Welche Strecke muss ich laufen?
Du wählst dir deine eigene Strecke aus, egal wo.

Was kostet die Teilnahme?
Die Teilnahme ist kostenlos.

Wie nehme ich an der Verlosung teil?
Lade ein Foto von dir mit deiner Startnummer hoch.

Muss ich die Strecke aufzeichnen?
Nein, es reicht die absolvierte Zeit einzureichen.

Welche Corona-Regeln muss ich beachten?
Halte genügend Abstand
Laufe allein oder nur mit Personen aus deinem Hausstand.

Wie könnte ich trotzdem meine Strecke aufzeichnen?
Du kannst eine beliebige Tracking-App auf deinem Smart-Phone verwenden, z.B.: Strava, Outdooractive, Komoot, Sportractive oder dein jeweiliges Tracking deiner Garmin, Fitbit, Polar-Uhr.

Muss ich eine Maske tragen?
Nein, beim Sport im Freien mit genügend Abstand braucht es keine Maske.

Darf ich auch Wandern o. Radfahren?
Ja, jede Bewegung >30 min zählt.

