

# Als elke meter telt dan gaan we samen voor een recordopbrengst in de strijd tegen ALS



## Hoe kun jij meehelpen?

**1** Meld je aan voor de  
Toer voor ALS

→ [toervoorals.nl](https://toervoorals.nl)

**2** Kies jouw favoriete  
sportieve discipline



**3** Nodig anderen uit  
mee te doen!

Zoals vrienden, familie en collega's



**4** Spread the word!

Laat iedereen weten dat je  
meedoet



Tip: check de social share button  
op jouw actiepagina!

**5** Laat je sponsoren  
en haal zoveel mogelijk geld op  
voor de strijd tegen ALS!



**7** Ga trainen  
voor een mooie sportieve prestatie



**6** Download onze toolkit  
boordevol campagnematerialen

→ [klik hier](#)

**8** Loop, ren of fiets jouw  
afstand

tussen zondag 11 oktober en  
zondag 8 november 2020