EVENT CHECKLISTE

B2Run
GEMEINSAM. AKTIV

powered by DAK Gesundheit

INFORMIERE DICH IM VORFELD ÜBER ...

... aktuelle Informationen zu deinem B2Run

(im B2Run Newsletter www.b2run.de/newsletter oder auf der B2Run Website www.b2run.de)

... den Wetterbericht

(zum Beispiel unter www.dwd.de)

... das Veranstaltungsgelände

(alle Pläne findest du hier: www.b2run.de/plaene)

... den sicheren Weg zur Veranstaltung und wieder nach Hause

DU MÖCHTEST EINEN UNVERGESSLICHEN ABEND IM KREISE DER KOLLEG/-INNEN ERLEBEN?

Dann denke am Veranstaltungstag an folgende Punkte:

- ☐ Startnummer
- ☐ Handy mit vollgeladenem Akku
- ☐ Personal-ausweis, Krankenkassen-karte
- ☐ Verzehrbons, Kreditkarte und etwas Bargeld für alle Fälle
- ☐ Sonnenschutz (Sonnencreme, Sonnenhut etc.)
- ☐ Regenschutz
- ☐ Sportkleidung und Laufschuhe
- ☐ Kleine Tasche / Tüte für Garderobe
- ☐ B2Run digitales Eventbooklet

Und vor allem gute Laune und viel Spaß! ☐

ACHTE AUF DICH, DEINE KOLLEG/-INNEN UND ALLE B2RUNNER

Bitte gehe nur an den Start, wenn du gesund bist und dich fit fühlst!

Trinke ausreichend – insbesondere schon vor dem Lauf!

Um ein flüssiges Laufen auf der Strecke zu ermöglichen – bitte rechts halten und links überholen lassen!

Werfe den Müll bitte in die dafür vorgesehenen Behältnisse!

BEI ZWISCHENFÄLLEN

BEWAHRE IN JEDEM FALL RUHE!

Informiere den Veranstalter oder das Sicherheitspersonal!

Wähle im Zweifel einfach die 112 – es gibt keinen unberechtigten Anruf!

Achte immer auf die Anweisungen des Sicherheitspersonals und die Durchsagen vor Ort!

UND JETZT...

GENIESSE DEINEN LAUF SOWIE DIE BESONDERE STIMMUNG IM B2RUN VILLAGE!

Alle Bilder, Ergebnisse und das persönliche Finishervideo findest du im Anschluss an den Lauf auf www.b2run.de

Bei den vorliegenden Tipps handelt es sich lediglich um Handlungsempfehlungen. Trotz aller Sorgfalt kann nie von einer 100% Sicherheit ausgegangen werden.