



# EVENT CHECKLISTE

# INFORMIERE DICH IM VORFELD ÜBER ...

... **aktuelle Informationen** zu deinem RUN5  
(auf der RUN5 Website [www.run5.de](http://www.run5.de))



... den **Wetterbericht**  
(zum Beispiel unter [www.dwd.de](http://www.dwd.de))



... das **Veranstaltungsgelände**  
(Pläne deiner TEAMSTAFFEL auf der Website unter deinem Standort im Bereich Pläne)



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



# DENKE AM EVENTTAG AN...

*Sportkleidung &  
Laufschuhe*

*Personalausweis &  
Krankenkassenkarte*

*Aufgeladenes Handy*

*Kleine Tasche  
für Garderobe*



*Kreditkarte & etwas  
Bargeld für alle Fälle*

*Startnummer*

*RUN5 digitales  
Eventbooklet*

*Regen- & Sonnenschutz*

## ...UND VOR ALLEM GUTE LAUNE & SPASS



# ACHTE AUF DICH, DEINE KOLLEG/-INNEN UND ALLE RUNNER



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



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



*Trinke ausreichend – insbesondere  
schon vor dem Lauf!*

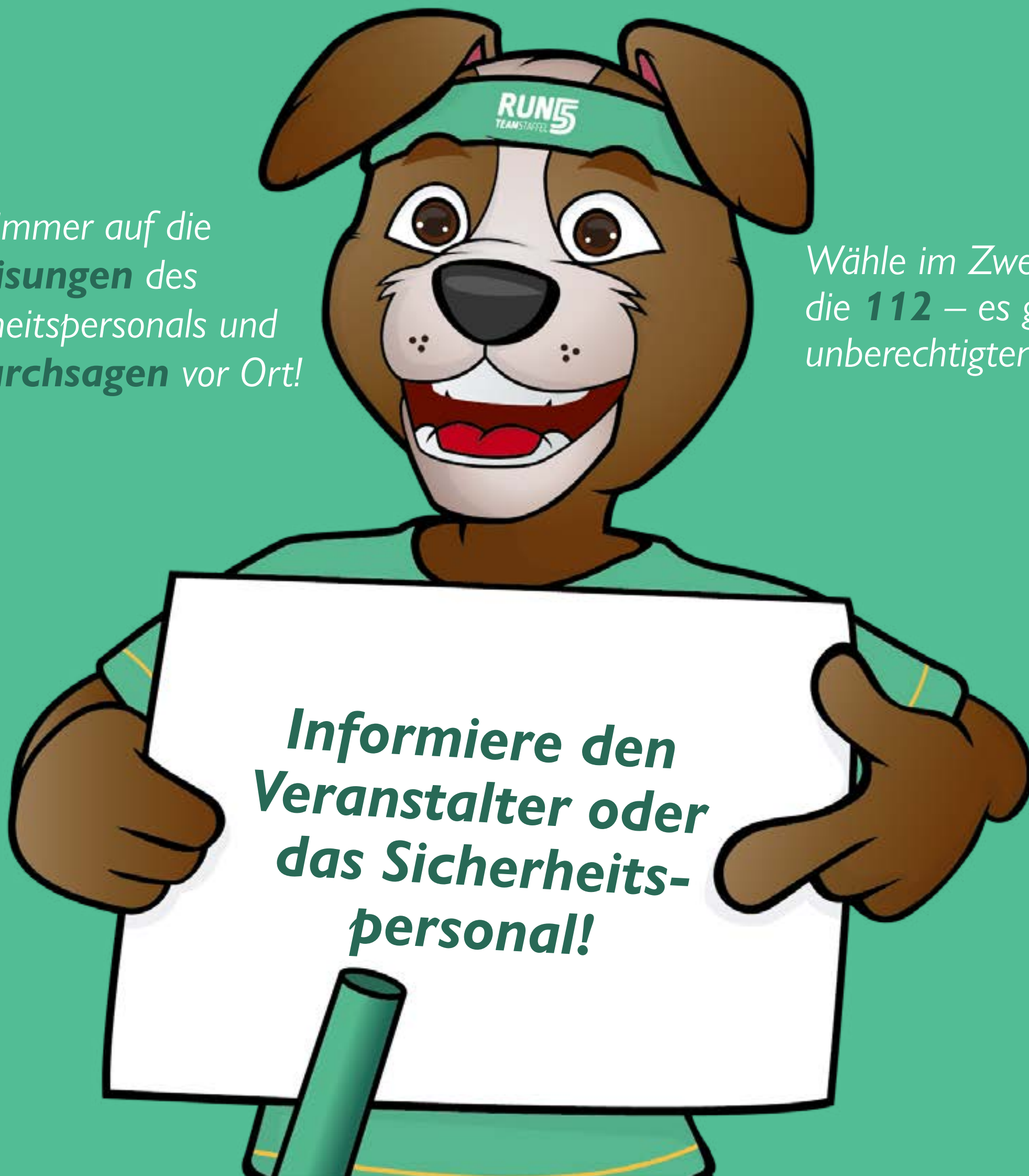


*Werfe den Müll bitte in die dafür  
vorgesehenen Behälter!*

# BEI ZWISCHENFÄLLEN RUHE BEWAHREN

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

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





# UND JETZT...

...GENIESSE DEINEN LAUF SOWIE  
DIE BESONDERE STIMMUNG IM  
RUN5 VILLAGE!



Alle Bilder, Ergebnisse und das persönliche  
Finishervideo findest du im Anschluss an den Lauf  
auf **[www.run5.de](http://www.run5.de)**

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