



EVENT CHECKLISTE

BzRun
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,
Bargeld und/
oder Kredit-
karte

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 Finishvideo
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.*