



GEMEINSAM.SICHER

DzRun
GEMEINSAM. AKTIV

powered by **DAK**
Gesundheit

VIELEN DANK,

dass du dir die Zeit nimmst und dich mit dem Thema Sicherheit bei B2Run befasst. Damit trägst du dazu bei, dass der B2Run ein unvergesslicher Abend im Kreise der Kolleg/-innen wird.



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*

*Verzehbons,
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.*