

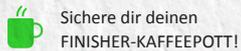


HOW TO SELBSTLÄUFER FIRMENLAUF

Detaillierte Infos findest Du unter:
www.firmenlauf-braunschweig.de

// DEINE BELOHNUNG

Auf der Startnummer findest den Coupon, um deinen Finisher-Kaffeepott sowie weitere Präsente zu erhalten.



// ERGEBNIS VERBESSERN

Du kannst schneller? Dann ist es möglich über den QR-Code Deine Leistung jederzeit zu aktualisieren.

// DEIN PLATZ

Am Tag nach Deinem Upload steht Dein persönliches Ergebnis bereit. Schau Deine Platzierung an und lade Deine Urkunde herunter.



WENN DU LUST HAST, POSTE DOCH EIN FOTO VON DIR, DEINER ZEIT ODER DEINER LAUFSTRECKE!

@FLBraunschweig
#selbstläufer
@firmenlaufbraunschweig



// ERGEBNISDIENST

Scanne den QR-Code auf Deiner Startnummer und trage Deinen Namen und Deine Laufzeit ein. Du kannst auch ein Foto Deiner Uhr oder einen Screenshot Deiner Lauf-App hochladen.

// HALLO SELBSTLÄUFER

Vielen Dank, dass Du dabei bist! Wir freuen uns auf einen bewegten September gemeinsam mit Dir.

// SERVICE FÜR DICH

Motivation findest du unter
→ www.firmenlauf-braunschweig.de/downloadbereich

DIE SCHÖNSTEN 5 KM-STRECKEN VON BRAUNSCHWEIG!



TRAININGSPLÄNE



PLAYLIST #Firmenlauf Power

KRÄFTIGUNGS- & DEHNUNGSÜBUNGEN



// LAUFE DEINE 5 KM

Wenn Du bereit bist, laufe die 5 KM wann und wo Du willst. Stoppe Deine Zeit, und mache ein Screenshot oder Foto davon.



NUTZE EINE LAUF-APP!

z.B. Strava mit genauer Erfassung von Zeit und Distanz. Hier haben wir auch einen digitalen Laufclub.

