



# WAKE UP AND RUN

For an active and healthy lifestyle

# TOUR 2018

## LAUF

Der Lauf wird von einem **Velofahrer** eröffnet. Die Strecke wird durchgehend mit **Luftballons**, Absperrband von Coop und grüne **Knicklichter-Armbänder** markiert sein. Falls Sie eine **Stirntaschenlampe** haben, sollen Sie diese mitnehmen.

## MOBILITÄT

Wir empfehlen Ihnen, sich mit sanfter Mobilität fortzubewegen (Zu Fuss oder mit dem Fahrrad). Velo und Auto Parkplätze : Bitte Siehe Karte.

## AUFWÄRMEN

**Ab 5:20 Uhr** könnt ihr euch auf eine originelle Art und Weise gemeinsam mit dem Qoqa.ch Team aufwärmen.

## WALKING

Personen, die während dem Lauf lieber walken möchten, sind gebeten, sich am Start in die hinteren Reihen zu stellen.

## UNTERNEHMEN

Alle Leute, die sich mit einem Unternehmen angemeldet haben, müssen zum **Zelt « Firmen »** gehen, um das Rennmaterial abzuholen.

## BERN

13.09 – 14.09.18 | 5:30 Uhr

### START

Marktwaisenhausplatz

### FINISH

Bundesplatz

### MATERIALVERTEILUNG FÜR DEN LAUF

Donnerstag den 13. September 2018 ab 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr Bundesplatz.

### MEHR INFORMATIONEN

[www.wake-up-and-run.ch](http://www.wake-up-and-run.ch)



Materialverteilung für den Lauf 13.09



Bahnhof



Velo Park



Umzieh- und Duschmöglichkeiten



Transportbus



Parkhaus



Start



Finish