



WAKE UP AND RUN

For an active and healthy lifestyle

TOUR 2018

COURSE

La course sera ouverte par **un cycliste**.
Le parcours sera marqué à l'aide de **ballons**,
de rubans Coop, de **bracelets lumineux**
et de **flèches lumineuses**. Merci de prendre
une **lampe frontale** si vous en possédez une.

MOBILITÉ

Nous vous encourageons à utiliser la mobilité
douce pour vous déplacer (à pied ou à vélo).
Voir la carte pour les emplacements
des parkings vélos et voitures.

ECHAUFFEMENT

Une animation sera proposé par notre
partenaire QoQa de **5:20 à 5:30**.

WALKING

Les personnes désirant marcher pendant
la course sont priées de se placer à l'arrière
du peloton lors du départ.

ENTREPRISES

Toutes les personnes inscrites via leur
entreprise doivent récupérer leur dossard
au stand « **Entreprise** ».

BERNE

13.09 – 14.09.18 | 5:30

DÉPART

Marktwaisenhausplatz

ARRIVÉE

Bundesplatz

RETRAIT DU MATÉRIEL DE COURSE

Retrait des dossards : **jeudi 13 septembre 2018**
de **15:00 à 19:00** Bundesplatz.

PLUS D'INFORMATIONS

www.wake-up-and-run.ch



Retrait du matériel
de course le 13.09



Gare



Parc à vélos



Douches et
vestiaires



Bus spécial



Parking



Départ

Arrivée