Santander | RUN&FUN Mönchengladbacher Firmenlauf

Was müsst Ihr mitbringen?

- Startnummer und Sicherheitsnadeln
- Wechselkleidung je nach Wetterlage
- Rucksack, falls Ihr Eure Kleidung bei der Garderobenverwahrung abgeben möchtet.
- Eure Kolleg:innen und Freunde
- Richtig gute Laune!

Was ist verboten?

- Kinder und Hunde dürfen NICHT mitlaufen oder mitwalken. Wir sind hier sehr streng und müssen Teilnehmer:innen bei Missachtung disqualifizieren.
- Walker:innen dürfen keine Stöcker nutzen.
- Schwere Bauten, die gezogen oder getragen werden, müsst Ihr vorab bei uns melden. Sie dürfen erst nach Absprache und erteilter Genehmigung an einem von uns gewählten Startplatz starten.
- Wer nicht über die Messmatte bei 3 km läuft, erhält keine Zeitmessung.