

Checkliste für PLAN B des 8. Dresdner Familienlaufs

Veranstalter:
unicef 
für jedes Kind

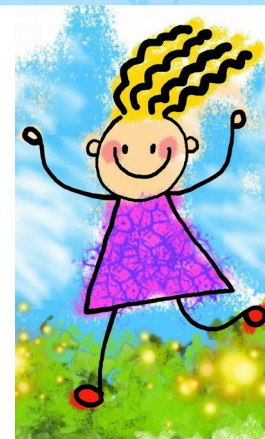


VORHER

- Laufstrecke auswählen** – Ideen gibt es auch auf unserer Website unter www.familienlauf-dresden.de/laufstrecken/
- Familie oder Freunde mit ins Boot holen** – zum gemeinsamen Joggen / Spazieren oder zum Anfeuern
- Spendenbetrag pro „400 m-Runde“ festlegen**, ggf. Sponsoren suchen (Familie, Firmen, Freunde, Bekannte,...)
- Einpacken:**
 - Laufschuhe
 - Trinkflasche & Snacks
 - Smartphone / Kamera
 - ggf. Tracker oder Stift für's Strichemachen pro Runde (auf der Hand?)
 - Handtuch für die unzähligen Schweißtropfen
 - für Kinder: ausgedruckte Laufkarte & Stempel oder Stift zum Rundenabhaken

VOR ORT

- Motivationsclip** von unseren Promis schauen
- ggf. **Tracker** starten / **Rundenzählen** nicht vergessen
- mit bester Laune loslaufen**
- fantastisches **Selfie** schießen
- ausreichend **Trinken und Stärken** nicht vergessen



NACHHER

- Spenden & Verlosungscode notieren**
 - gelaufene Gesamtstrecke bestimmen und durch 400 m teilen – so viele Runden wären es im Waldpark gewesen
 - so errechnete Rundenanzahl mit vorher festgelegtem Spendenbetrag pro „400 m-Runde“ multiplizieren
 - Betrag über Spendentool an UNICEF spenden & fantastisches Selfie hochladen
ACHTUNG: Der Code für die Verlosung steht nur auf der Spenden-Bestätigungsseite!
- Selfie posten & allen von Deiner tollen Leistung erzählen mit #dresdnerfamilienlauf**
- an Verlosung teilnehmen** und auf den Gewinn eines tollen Preises hoffen