

Checkliste Anmeldung BambuS Spendenlauf 2021 #runforgastro

1. Anmeldeformular ausfüllen (findet ihr auf der BambuS Website www.bambus-ev.org)
2. Sendet uns das ausgefüllte Formular bis zum 29.06.2021 an bambus.spendenlauf@gmail.com
3. 5€ Startgebühr überweisen (Spende) an info@bambus-ev.org (siehe Anmeldeformular)
4. An deinen Laufbuddy, Freunde und Familie weiterleiten und zusammen Gutes tun
5. am 03./04. Juli 5km oder 10 km, oder soweit du kannst laufen

Checkliste für den Ablauf:

- Bitte checke regelmäßig deine E-Mails (auch den Spam-Ordner)
 - Kurz vor dem Lauf werden wir dir einen Link zu einem Strava Club zusenden. Hier kannst du dann deinen Lauf am Wettkampfwochenende hochladen, wenn du an dem 5km oder 10km Lauf teilnehmen möchtest. Die besten Läufer erhalten dann einen Gutschein für die Bamberger Gastronomie. Mehr Infos zum genauen Vorgehen erhältst du in einer separaten Mail kurz vor Start. Du kannst dir aber gerne schon mal die Strava App herunterladen und diese für dein Training nutzen ;)
- WICHTIG: Die Teilnahme bei Strava ist nicht verpflichtend, nur wenn du an dem 5km oder 10km teilnehmen oder dich mit anderen messen willst, dann lade dir die App herunter!
- Wenn du nicht die 5km oder 10 km laufen möchtest, dann lege dir doch einfach ein persönliches Ziel fest! Jeder Strecke zählt!
 - Du entscheidest, wo, mit wem und zu welcher Uhrzeit du am 03./04. Juli laufen möchtest! (bitte beachte aber die Corona-Verordnungen dazu!)
 - Wir würden uns sehr freuen, wenn du dein Laufergebnis mit uns und den anderen Läufern unter **#runforgastro** auf Instagram und/oder Facebook teilst. Wenn du uns (@bambus.ev) markierst, dann reposten wir gerne deine Story.
 - Egal wie viel ihr gelaufen seid, jeder Teilnehmer bekommt von uns eine Urkunde per Mail zugeschickt, als kleines Dankeschön für euren Support!
 - Falls irgendwelche Fragen auftauchen sollten, dann schreib uns einfach eine Mail an bambus.spendenlauf@gmail.com