



# HOW TO SELBSTLÄUFER FIRMENLAUF

Detaillierte Infos findest Du unter:  
→ [www.leipzig-firmenlauf.de](http://www.leipzig-firmenlauf.de)

## // DEINE BELOHNUNG

Auf der Startnummer findest Du Coupons, die Du in jedem Leipziger REWE Markt einlösen kannst.

 DEINEN FINISHER-KAFFEEPOTT erhältst Du bei Dominos-Pizza.

## // ERGEBNIS VERBESSERN

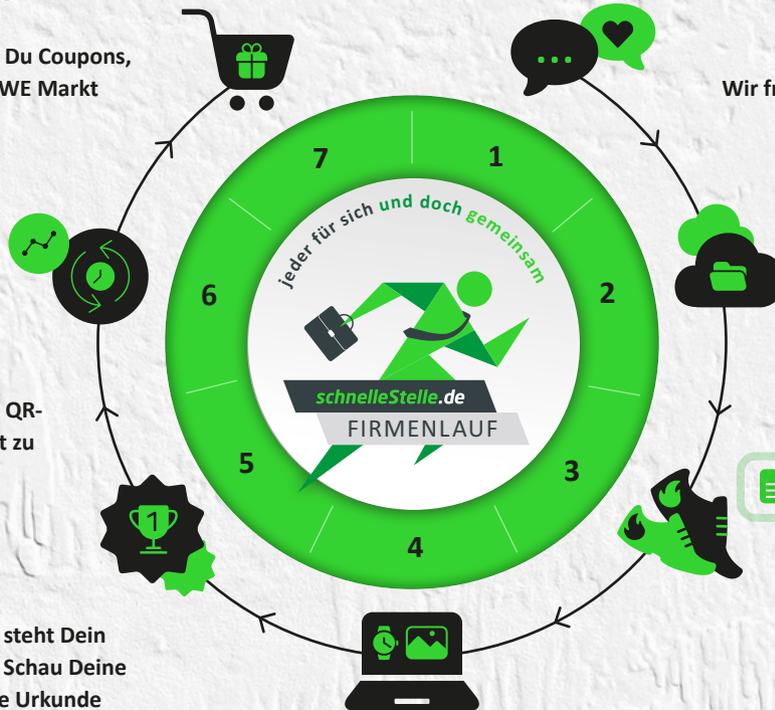
Du kannst schneller? Dann ist es möglich über den QR-Code Deine Leistung jederzeit zu aktualisieren.

## // DEIN PLATZ

Am Tag nach Deinem Upload steht Dein persönliches Ergebnis bereit. Schau Deine Platzierung an und lade Deine Urkunde herunter.

 **FAME**  
WENN DU LUST HAST, POSTE DOCH EIN FOTO VON DIR, DEINER ZEIT ODER DEINER LAUFSTRECKE!

@FLLeipzig  
#selbstläuferLE  
@firmenlaufleipzig



## // HALLO SELBSTLÄUFER

Vielen Dank, dass Du dabei bist!  
Wir freuen uns auf einen bewegten Juli gemeinsam mit Dir.

## // SERVICE FÜR DICH

Motivation findest du unter  
→ [www.leipzig-firmenlauf.de/downloadbereich](http://www.leipzig-firmenlauf.de/downloadbereich)

DIE SCHÖNSTEN 5 KM-STRECKEN LEIPZIGS! Empfohlen vom Leipziger Laufladen 

TRAININGSPÄNE von Deine Laufschule 

PLAYLIST #Firmenlauf Power 

Deine Laufschule zeigt die besten KRÄFTIGUNGS- & DEHNUNGSÜBUNGEN 

## // LAUFE DEINE 5 KM

Wenn Du bereit bist, laufe die 5 KM wann und wo Du willst. Stoppe Deine Zeit, und mache ein Screenshot oder Foto davon.



**NUTZE EINE LAUF-APP!**

z.B. Strava mit genauer Erfassung von Zeit und Distanz. Hier haben wir auch einen digitalen Laufclub. 

## // ERGEBNISDIENST

Scanne den QR-Code auf Deiner Startnummer und trage Deinen Namen und Deine Laufzeit ein. Du kannst auch ein Foto Deiner Uhr oder einen Screenshot Deiner Lauf-App hochladen.