

SICHER IM DUNKELN

Die Checkliste für den Kühlschrank: in 30 Sekunden startklar für den Abendlauf.



VORHER

SEHEN & GESEHEN WERDEN

- ☐ Stirnlampe geladen, sitzt fest
- ☐ Reflektoren an Hand- und Fußgelenken
- ☐ Helle Kleidung
- ☐ Handy geladen

UNTERWEGS

AUF DER RUNDE

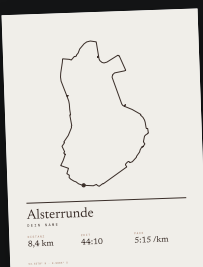
- ☐ Bekannt & beleuchtet
- ☐ Ohne Gehweg: links laufen
- ☐ Ein Ohr frei
- ☐ Bei Nässe Tempo raus

SICHERHEIT

BESCHEID GEBEN

- ☐ Runde und Rückkehr genannt
- ☐ Standort geteilt
- ☐ Zurück? Kurz melden

MEINE ABENDRUNDEN



Übrigens DEINE HAUSRUNDE – AUCH IM HELLEN SCHÖN

Die Runde, die du hundertmal im Dunkeln gelaufen bist – als Linie auf Papier: zielglueck.de/lauf-poster