
Schneider Electric
BELGRADE BUSINESS RUN&WALK
VODIČ ZA UČESNIKE
24. SEPTEMBAR 2026. // ADA CIGANLIJA
RACE GUIDE

REČ OSNIVAČA



Dragi ljudi,

Svake godine se trudimo da uradimo nešto što bi vama i vašim timovima dalo **novi elan da zajedno postanete i ostanete aktivni.**

Ali kako vama tako i nama!

Naš novi elan je uvođenje dve novine u 2026. godini:

1. **Zvaničan WALK segment!** Ista medalja, isto slavlje, isti tim. Ovaj događaj oduvek je bio za sve zaposlene, bilo kao atletska trka na 5km ili zdrava timska šetnja posle posla.

2. Posebno nam je drago što od ove godine svaki učesnik postaje deo **„Tima za decu"**: od svake kotizacije **izdvajamo 1 EUR za podršku organizaciji dečijih sportskih događaja**. Već pet godina trudimo se da ovaj događaj bude odgovorniji prema sredini u kojoj se održava. Ove godine smo podržali 3 dečije trke: Tisku trku u **Kanjiži**, Northstorm Kids u **Subotici** i Porodičnu trku u **Užicu**.

Lake noge i srećno!
Veroljub Zmijanac
Osnivač i direktor serije
#AKTIVNIZAJEDNO

Schneider Electric
SERBIA BUSINESS RUN&WALK

REČ GLAVNOG PARTNERA

Schneider Electric

Kao kompanija koja održivost vidi kao temelj svog poslovanja, ali i kao dugogodišnji učesnik Serbia Business Run & Walk-a, Schneider Electric sa posebnim zadovoljstvom **i ove godine nastavlja da podržava ovu važnu manifestaciju** kao naslovni partner.

Verujemo da se pravi pomaci prave kroz **kontinuirano uvođenje inovativnih i odgovornih rešenja** – od korišćenja obnovljivih izvora energije, preko razvoja infrastrukture za održivu mobilnost, do smanjenja otpada i podizanja svesti o značaju očuvanja životne sredine.

Serbia Business Run & Walk je **platforma koja na autentičan način okuplja ljude oko istih vrednosti** i pokazuje kako zajedništvo može da pokrene promene.

Posebno nas raduje što organizatori ove godine pokreću kampanju **„Tim za decu“, u okviru koje će se od svake prijavne kotizacije izdvajati 1€ za podršku razvoju dečjih trka i edukativnih programa o zdravim i održivim navikama širom Srbije.**

Ponosni smo što stojimo iza inicijative koja ne samo da podstiče fizičku aktivnost, već i ulaže u generacije koje dolaze, **gradeći temelje za zdravije i odgovornije društvo.**

Naša želja je da zajedno nastavimo da gradimo manifestaciju koja inspiriše, povezuje i ostavlja pozitivan trag, kako danas, tako i u budućnosti.





Serbia Business Run & Walk je odavno postao mnogo više od trke.

To je događaj koji okuplja poslovnu zajednicu, povezuje ljude i pokazuje koliko možemo da postignemo kada delimo istu energiju i radimo ka zajedničkom cilju.

Zato je Schneider Electric godinama ponosni partner ovog događaja, jer vrednosti koje promoviše u potpunosti odgovaraju kulturi koju svakodnevno gradimo kroz naše timove.

SBR nam pruža priliku da se družimo sa kolegama, partnerima i prijateljima kompanije u potpuno drugačijem okruženju, van sastanaka, kancelarija i svakodnevnih obaveza.

Upravo su takvi trenuci najbolji podsetnik da se najjači timovi ne grade samo kroz posao, već i kroz zajednička iskustva.

MILOŠ VUKSANOVIĆ
Direktor kompanije Schneider Electric

SATNICA

Schneider Electric | BELGRADE BUSINESS RUN&WALK

16:00	OTVARANJE SPORTSKOG GRADA
16 - 17:00	PODIZANJE STARTNIH PAKETA
16:30	OTVARANJE GARDEROBE (RADNO VREME DO 21H)
17:20	PRVI START ZA TRKAČE: BROJEVI OD 7757 DO 9600
17:30	START ZA HODAČE (bez obzira na startni broj)
18:00	DRUGI START ZA TRKAČE: BROJEVI OD 5799 DO 7756
18:30	TREĆI START ZA TRKAČE: BROJEVI OD 3864 DO 5798
19:00	ČETVRTI START ZA TRKAČE: BROJEVI OD 1927 DO 3863
19:30	PETI START ZA TRKAČE: BROJEVI OD 0001 DO 1926
20:15	AFTER WORK & RUN ŽURKA: GIFT BAND
21:15	DODELA NAGRADA
22:00	AFTER WORK & RUN ŽURKA: DJ SUNRISE
23:30	ZATVARANJE TRKAČKOG GRADA

PREUZIMANJE STARTNIH BROJEVA

21-23. septembar
09:00 - 18:00h

Hotel Hyatt Regency Beograd
Sala Ellington's

Četvrtak, 21.09. *
16:00 - 17:30h

INFO Pult, Ada Ciganlija
u sportskom gradu

*Ako dolazite iz drugog grada na dan trke

Sve startne brojeve tima preuzima jedna osoba: kapiten ili predstavnik kompanije. Startna lista će biti upakovana, a startne brojeve možete naći i OVDE.

DOBRODOŠLI U SPORTSKI GRAD

"SE Belgrade Business Run & Walk Grad" nalazi se na Adi Ciganliji (Parking kod Golf kluba), a START trke na rampi nedaleko odatle.

U gradu vas čekaju iznenađenja i aktivacije naših partnera, obavezno obiđite štandove pre i posle trke.

3. GDE DA SE PARKIRAM?

VAŽNO: PRILAZ SPORTSKOM GRADU AUTOMOBILOM NEĆE BITI MOGUĆ!

Unutar Ade postoji određen broj parking mesta. Obezbeđenje će ih puniti sekvencijalno. Očekujemo da već do 17:00h mesta budu popunjena. Cena dnevne karte za ulazak na Adu je **600 RSD**.

PARKING SERVIS BEOGRAD - Parkiralište Ada Ciganlija na početku Obrenovačkog puta raspolaže sa 1123 mesta. Cena dnevne karte je **200 RSD**.

ALTERNATIVNI PARKINZI - Dostupni parkinzi su i parking LIDL-a, Mega Maxij-a, Ada Mall-a, kao i besplatno parkiranje na Obrenovačkom putu.

RAČUNAJTE NA 10-15 MINUTA HODA OD BILO KOG PARKINGA DO GARDEROBE ILI STARTA TRKE.



BESPLATAN PREVOZ
BBRW SHUTTLE BUS-OM!



Za sve kolege i koleginice koji žele da stignu na vreme i bez stresa, obezbedili smo **dve autobuske linije samo za vas**. Polasci su na svakih 30 min. Autobusi vas dovoze do ulazne rampe na Adi. Planirajte još 7 minuta hodanja do starta trke.



PAŽNJA! BBRW SHUTTLE BUS SA NOVOG BEOGRADA IMA NOVU, PRODUŽENU RUTU, SA TRI STAJALIŠTA POČEV OD MILUTINA MILANKOVIĆA!

BBRW LINIJE	BBRW #1 (MAPA OVDE) NOVI BEOGRAD NOVA RUTA!!	BBRW #2 (MAPA OVDE) SLAVIJA
POLASCI	16:00, 16:30, 17:00, 17:30, 18:00	16:00, 16:30, 17:00, 17:30, 18:00

ALTERNATIVNI NAČINI PREVOZA



Bicikl, električni bicikli ili trotinet za koje je obezbeđen punjač na štandu Schneider Electrica, brodić sa Novog Beograda.



CARPOOLING. Nemojte voziti sami. Podelite kola sa kolegama i prevezite još nekoga sa vama. I to je deo tim bildinga.



GRADSKI PREVOZ - Linije koje idu do Ade su linkovane OVDE. GSP u Beogradu je besplatan.

Schneider Electric | SERBIA BUSINESS RUN&WALK

ZVANIČNO VOZILO TRKE BYD

ALPROS EVision

TDV AUTOMOTIVE



Istrčali ste svoju trku, sada je vreme za pobednički krug!

Stignite do cilja u novom BYD ATTO 2 DM-i

Iskoristite specijalnu ponudu:
ATTO 2 DM-i Active po ekskluzivnoj ceni
od ~~28.250 €~~
24.990 €

byd-alpros.rs

GARDEROBA I SVLAČIONICE

Radno vreme garderobe je od 16:30 do 21:00h.
Stvari možete da predate volonterima, u rancu ili torbi. Ne garantujemo 100% sigurnost vaših stvari (u 15 godina, koliko organizujemo događaje, nije se desilo da nešto nestane). Ipak vas molimo da vrednosti ostavite u kolima ili kod navijača. Prilikom preuzimanja, pokažite startni broj.

Obezbeđene su muška i ženska svlačionica. Kako bismo izbegli velike gužve u svlačionicama i ispred garderobe, savetujemo svim učesnicima koji su u mogućnosti da dođu spremni u trkačkoj opremi.

STARTNI BROJ



Startni broj na poleđini ima zalepljen čip koji meri vaše vreme. Pazite da ne oštetite ovaj čip savijanjem broja, inače nećete imati plasmam u rezultatima. Kači se napred na majicu zihernadlom.

LAST MINUTE PROMENE U TIMU

Možete da menjate članove tima, čak i na sam dan trke, ali promene nastale nakon 16. septembra, vršite isključivo kroz formu koja se nalazi OVDE.
Ukoliko na dan trke imate izmene u kategoriji (kolega menja koleginicu i obrnuto) o tome nas obavezno obavestite na INFO pultu.

MAPA BBRW GRADA



- INFO PULT
- GARDEROBA
- SVLAČIONICE
- TOALETI
- MEDICINSKA POMOĆ
- BINA
- ŠANK / Za kupone
- ŠANK / Prodajni
- HRANA
- PHOTO WALL
- AKTIVACIJE SPONZORA
- RECOVERY ZONA

Za lakšu orijentaciju vidi Google Maps OVDE.

STARTNI BLOKOVI

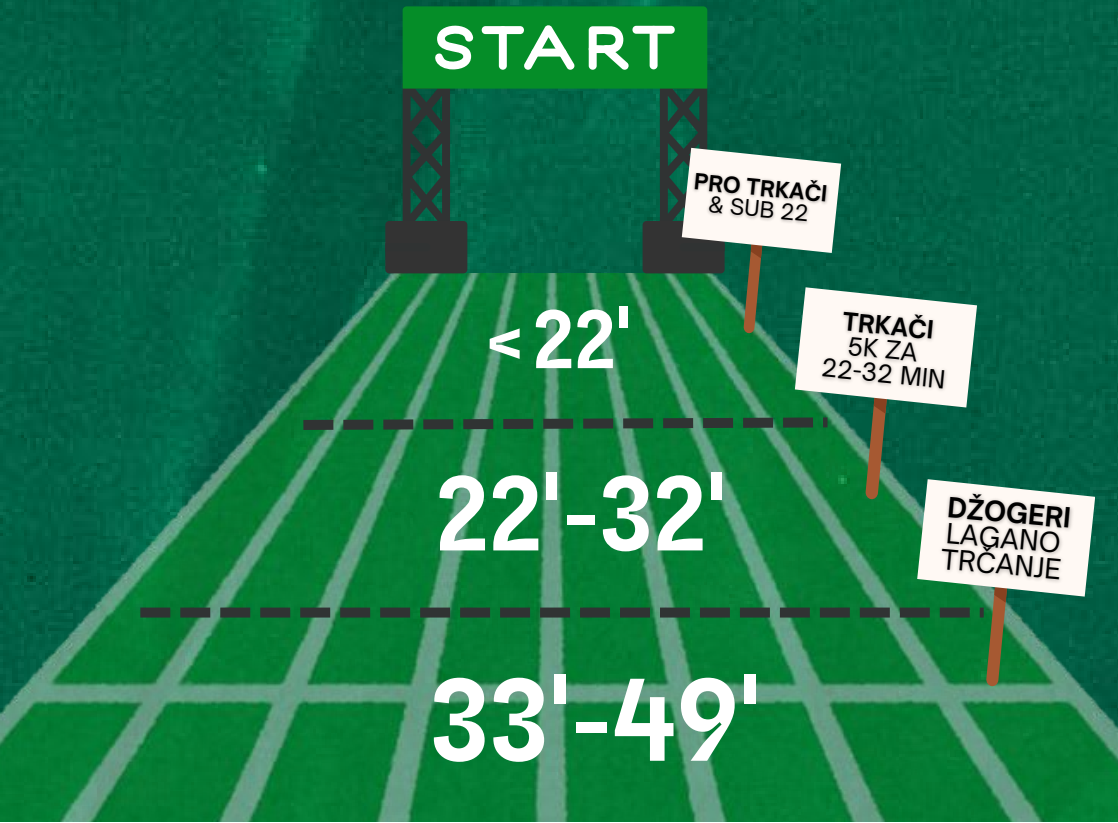
ZAUZMI PRAVU POZICIJU NA STARTU

Startna zona je podeljena u **tri startna bloka**. Stanite u startnu zonu prema očekivanom vremenu završetka trke kako bi svima iskustvo tranja bilo prijatno. **Hodači imaju svoj start u 17:30.**

1. Prvi, brzi, blok je rezervisan za **najbrže trkače** koji trče 5k za brže od 22 minuta.

2. Drugi blok je za sve one koji trče od 22 minuta do 32 minuta.

3. Treći, lagani blok je blok za džogiranje. Stani ovde ako prvi put trčiš 5k.



Galaxy Watch9 | Watch Ultra2



Isprobajte Galaxy Watch na treningu i proverite šta je zabeležio.

1. Pokrenite trening

- Otvorite **Samsung Health > Vežbanje**
- Po želji uključite **Ne smetaj**
- Pritisnite **Start** i započnite trening
- Kada završite, odaberite **Završi**

2. Šta sat prati

- Puls i zone opterećenja
- Trajanje treninga i potrošene kalorije
- Prosečni i najviši puls
- Energy Score

3. Pogledajte rezultate

Na satu: odmah nakon završenog treninga
Na telefonu: otvorite Samsung Health > Vežbanje > Istorija



Isprobajte Galaxy Watch 14 dana besplatno

Prijavite se za **Galaxy Try** program i testirajte sat u svojoj svakodnevnoj rutini.

Neka Galaxy Watch ostane deo vaše rutine. Ostvarite **15% popusta** na kupovinu Galaxy Watch uređaja na sajtu **mobilnitelefoni.rs** uz promo kod **LJUBAV.**

HODAČKI START 17:30



Bez obzira koji startni broj imaš, poseban start za hodače kreće u 17:30. Na stazi se nalazi malo iznenađenje samo za one koji znaju da uživaju - DETOUR koji će biti jasno obeležen i gde te čeka posluženje. Hodaj desnom stranom i uživaj!

TRKAČKI I HODAČKI BONTON



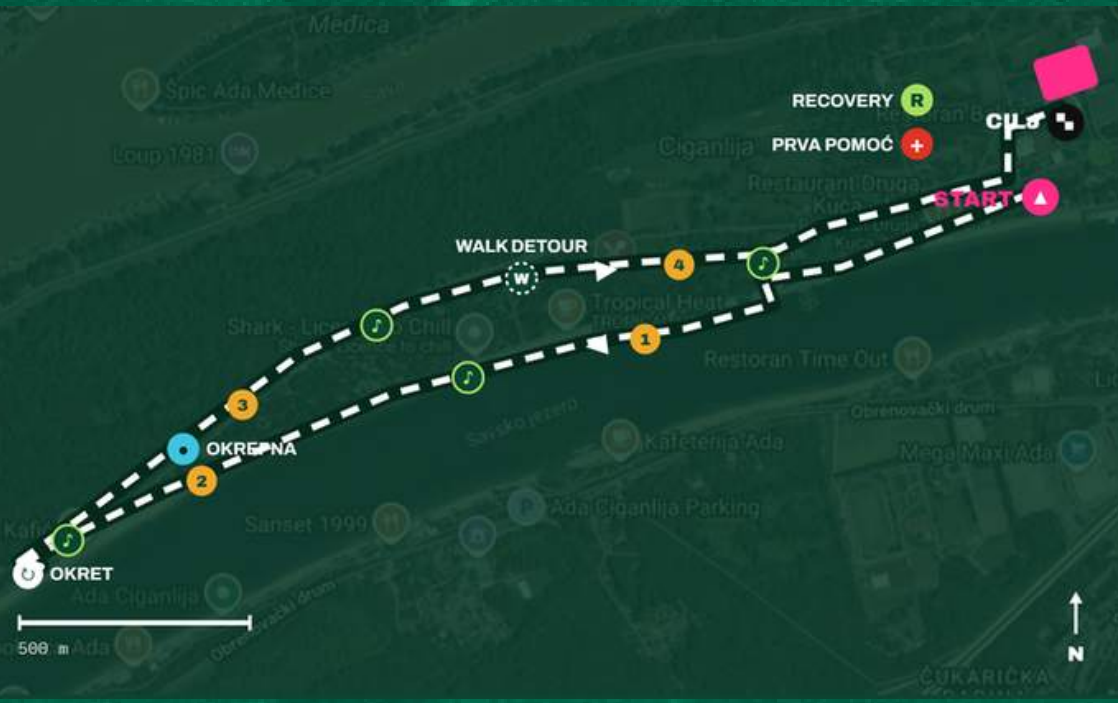
Trkački i hodački saobraćaj je sličan kao i automobilski. Krećemo se desnom stranom, a pretičemo sa leve. Molimo grupe da obrate pažnju da ne blokiraju celu širinu staze.

ELEKTRONSKO MERENJE VREMENA



Čip na startnom broju meri kada prođeš startnu i kasnije ciljnu liniju. Tvoj rezultat je vreme od trenutka kada pređeš liniju, tako da sekunde koje "izgubiš" dok čekaš da trkači ispred krenu, ne ulaze u tvoje neto vreme. Pobednik trke je onaj trkač i tim koji bude imao najmanje neto (Chip time) vreme, a ne bruto vreme (Gun time).

STAZA 5K



- START
- CILJ
- SPORTSKI GRAD
- STAZA
- WALK DETOUR
- VODA
- MUZIČKA STANICA
- PRVA POMOĆ
- 1 km, 2 km, 3 km, 4 km
- RECOVERY ZONA

Sve ovo pronađi na Google Maps OVDE. Ako želiš da ubaciš rutu na sat ili telefon, preuzmi GPX zapis sa LINKA.

POSLE TRKE

RECOVERY ZONA - Odmah na cilju čeka te voda, elektroliti Oktal Pharme, Revoq Pro zona za oporavak kao i čokoladno mleko Dr Milk-a.

KLOPA & PIĆE - Na tvom startnom broju je 1 kupon za hranu i 1 kupon za piće. Nakon što potrošiš te kupone, možeš dokupiti još pića na šanku. Ukoliko ste vašim navijačima obezbedili Navijačke pakete, kuponi za hranu i piće za njih biće spakovani u posebnu kovertu u vašim paketima.

ŽURKA 20:15 - 23:00 - Gift bend se vraća na veliku binu! A DJ Sunrise je tu da nas drži na nogama do kraja večeri. Afterparty je otvoren za sve - pozovite kolege i prijatelje da nam se pridruže, prvo da navijaju, a onda i da zajedno đuskamo!

REZULTATI TRKE - Live rezultati su dostupni tokom trke na sajtu u sekciji REZULTATI. Konačni rezultati biće objavljeni 7 dana nakon trke i perioda žalbi.

Mi smo

NUTANIX

ONE PLATFORM. ONE EXPERIENCE. RUN ANYWHERE.

Nalazimo se u samom centru modernizacije IT infrastrukture, pružajući kompanijama temelj koji im je potreban da ubrzaju rast, brže se prilagođavaju promenama i uvode inovacije bez prekida u poslovanju.

Naša platforma omogućava da AI, moderne i legacy aplikacije neometano rade u on-premises okruženjima, na edge-u i u javnim cloud okruženjima, uz jedinstven i objedinjen operativni model.



A ovo je Igor!

Igor je deo globalnog Enterprise Architecture tima koji radi sa najvećim i najkompleksnijim klijentima na njihovim tehnološkim transformacijama.

Njegova uloga je da poveže poslovne ciljeve sa IT strategijom, pomogne u definisanju dugoročne vizije i osmisli arhitekturu za velika i kompleksna okruženja.

Igor zaista živi našu filozofiju. **RUN ANYWHERE** shvata ozbiljno i na poslu i van njega, pa nije slučajnost što je upravo on naš najbrži trkač!

Prošle godine, Igor je ostvario sjajno vreme od **21:54**. Ako ove godine uspeš da **nadmašiš njegov rezultat**, svrati do našeg štanda, **čeka te super nagrada!**

Ali ne brini, ako trčiš ili šetaš samo iz zabave, svakako nam se pridruži na štandu! Naše kolege pripremaju super ukusne i osvežavajuće koktele.

Vidimo se!

Saznaj više o nama i trenutno otvorenim pozicijama

FOTOGRAFIJE

KAKO DO FOTOGRAFIJA SA DOGAĐAJA?

Pronalazak sebe i kolega u albumima sa 15.000 fotografija vremenski je zahtevan posao.

Zato i ove godine sarađujemo sa Witisi platformom i kroz čiju aplikaciju ćeš uz **jedan običan selfi pronaći i skinuti sve fotografije na kojima se nalaziš** (ili uz pomoć startnog broja). Komplet fotki iznosi 1200,00 RSD. Pre preuzimanja moćićeš da vidiš watermark-ovane fotografije i odlučiš se.

Albumi za besplatno preuzimanje fotografija biće objavljeni u danima nakon događaja na našem Flickr nalogu OVDE (javićemo na društvenim mrežama). Za hiljade i hiljade fotografija potrebno je vreme da se podignu, pa molimo za strpljenje...


HYATT
REGENCY
BELGRADE
Your favorite spot for every occasion
Milentija Popovića 5, 11070 Belgrade
+381 11 301 1234, hyattregencybelgrade.com

Schneider Electric | SERBIA BUSINESS RUN&WALK

TIM ZA DECU

DEO SI TIMA ZA DECU - SBR&W “Tim za decu“ je CSR inicijativa serije kroz koju od **svake kotizacije izdvajamo 1 € za razvoj dečjih trka sa jasnim ciljem uključivanja sve većeg broja dece u sport.**

Sport je prilika za učenje. U 2026. tema je **održivost** i **briga o životnoj sredini**, a narednih godina otvaramo prostor za dodatne teme kao što su HPV vakcine, inkluzija dece sa invaliditetom u sport i drugi društveno važni izazovi.

Prve godine, sa našim naslovnim sponzorom Schneider Electric obezbedili smo podršku za tri dečje trke u Srbiji: **Northstorm Kids i Tisku trku.** Tim Schneider Electric-a kroz aktivaciju je direktno podržao **Porodičnu trku u Užicu.**

Dugoročna ambicija da se inicijativa razvije u formalnu fondaciju koja će sistematski podržavati dečje sportske i edukativne programe na bazi trčanja.

HANKOOK
driving emotion



Winter i*cept evo4
Winter i*cept evo4 SUV

Tokom cele zime. Preuzmite kontrolu.
Na svakom kilometru.

OFFICIAL PREMIUM PARTNER OF
WRC
FIA FIA WORLD RALLY CHAMPIONSHIP

DA LI JE ODRŽIVOST VAŽNA TEMA U SPORTU?

Da li vama to važno? **Nama jeste.** Pogledajte našu stranicu “Održivost” za sve informacije.

U saradnji sa generalnim partnerom, kompanijom **Schneider Electric**, **radimo na tome da Serbia Business Run bude 100% održiv sportski događaj.**

Na dan događaja na raspolaganju je **solarna klupa** kao izvor električne energije za punjenje mobilnih telefona. Na BBRW postoji i **punjač za električne bicikle**.

U saradnji sa **Ball Packaging** obezbedili smo **vodu u limenkama** za sve učesnike i postepeno izbacujemo svu jednokratnu plastiku sa događaja.

Sa ekološkim partnerom serije, kompanijom **Ekostar Pak,** recikliramo otpad sa trka. Na štandu Ekostar Pak-a **razmenite limenke za poklone.**

Inicijativu je prepoznao i naš sportski partner **Olimpijski komitet Srbije** sa kojima smo deo Erasmus+ projekta “Green Games”.





EKO STAR PAK

RECIKLIRAMO ZAJEDNO

Ekostar Pak je operater sistema upravljanja ambalažnim otpadom koje posluje u skladu sa načelom produžene odgovornosti proizvođača. U ime svojih klijenata, privrednih društava koja plasiraju ambalažu na tržište Srbije, organizujemo sakupljanje, ponovno iskorišćenje i reciklažu ambalažnog otpada. Iskorišćena ambalaža je resurs koji može da se iskoristi za stvaranje nove ambalaže ili drugog materijala.

Sarađujemo sa preko 800 klijenata širom zemlje, kojima pomažemo da ispune svoje obaveze društveno odgovornog poslovanja. Zajedno sa partnerima i građanima sprovodimo brojne ekološke akcije sa ciljem da probudimo svest građana o zaštiti životne sredine!

Upravo zato, bićemo prisutni na trci gde ćemo se zajedno zabaviti, ali i pokazati brigu prema prirodi i obezbediti da se ambalažni otpad koji se generiše za vreme same trke pošalje na reciklažu.





EKO

KORAKOM NAPRED

RECIKLIRAJ!

Sve limenke za piće su 100% reciklabilne beskonačan broj puta

ekostarpak.rs

ŠTA TE ČEKA U BBRW GRADU

Belgrade Business Run & Walk tradicionalno podržavaju kompanije kojima je dobrobit zaposlenih jedna od suštinskih vrednosti. Svaka od kompanija, pored toga što je stala iza događaja njemu direktno i doprinosi kroz zanimljive aktivacije ili poklone za učesnike.

Schneider Electric

Schneider Electric je vodeća svetska kompanija iz domena energetike i automatizacije. Na njihovom Štandu napunite svoje električne bicikle, testirajte svoju visprenost u igri “Spoji 4” i vidite u realnom vremenu koliko kalorija smo svo zajedno potrošili na trci, sa svakim učesnikom koji pređe ciljnu liniju.

Ball

Kompanija Ball Packaging Europe donirala je 26.000 limenki vode, napravljenih od čistog aluminijuma - ambalaže za piće koja može da se reciklira 100%, neograničen broj puta sa minimalnim gubicima. Zato ovim putem pozivamo sve učesnike da konzumiraju odgovorno, da recikliraju i urade nešto dobro za planetu zemlju, jer ipak...svaka limenka se računa!

BYD

BYD donosi najbolju atmosferu i nikad bolju ponudu! Nakon trke, na BYD štandu pusti glas u karaokama i osvoji vrednu nagradu ili odmeri snage u Air Hockey-u ili u arkadnim igricama - priključenim direktno na napajanje izloženih modela automobila. A sada ugrabi i sjajnu priliku za kupovinu: nabavi BYD ATTO 2 DM-i po specijalnoj ceni (QR kod na strani 9).

SAMSUNG

Spremi se za SAMSUNG x HYBRIDS Corporate Challenge! Timski izazov u kojem su brzina, koordinacija i svaka sekunda važni. Kolega i koleginica zajedno prolaze kroz dve stanice: SkiErg i RowErg, dok tokom izazova nose nove Galaxy satove koji prate njihove performanse. Najbrži tim osvaja Galaxy Watch9 i Galaxy Watch Ultra2.

ŠTA TE ČEKA U BBRW GRADU

NUTANIX

Poseti štand i HR Corner i uživaj u signature Nutanix koktelu, koji pripremaju naše kolege. Oni nisu samo majstori IT veština, već i pravi umetnici u kombinovanju ukusa! Pored toga tu su i sveže kokice. A i mogućnost da osvojiš nagradu ako si brži/a od našeg kolege Igora! Vidimo se!

BiVits Vitamins & Minerals ACTIVA

IOvde u zoni zdravlja, možeš proveriti status određenih vitamina i minerala u organizmu i na taj način dobiti uvid kakvo je stanje i da li ti fali neki dodatni boost. Ceo izveštaj sa preporukama dobijaš i na e-mail. I obavezno ostani da odigraš igru! Na tebi je da izabereš broj lokera. U njemu se krije kartica koja sadrži vredan vaučer ili izazov..

HYATT REGENCY BELGRADE

Dragi učesnici, pozivamo vas da se osvežite na štandu hotela Hyatt Regency Beograd! Uživajte u osvežavajućoj limunadi, detoks vodi i zdravim kolačićima. Pridružite nam se u zabavi - igrajte stoni fudbal. Ne propustite priliku da učestvujete u izvlačenju lutrije i osvojite neku od brojnih nagrada.

HANKOOK driving emotion

Hankook dolazi sa novim izazovom, vežbaj kotrljanje gume! Najbrže gume poslovne Srbije nagrađuju tvoju preciznost! Pobodi gol gumom sa 10 metara za veoma atraktivne nagrade.

Dr.Oetker

Dr Oetker nam sprema ukusne zalogaje pre i posle trke. Isrobaj bogate proteinske ovsene kaše i testiraj koliko je snažan tvoj kroše.

Heineken 0.0

Naš refrešment partner. Podržava samo najbolje - Partner Formule 1, partner UEFA i muške i ženske lige Šampiona, a u Srbiji SBR Serije! Nastao je još 1873. godine, sadrži jedinstveni A kvasac.



ŽIVELA LIMENKA

DONIRALI SMO VIŠE OD 23.000 LIMENKI OD ALUMINIJUMA, JER ALUMINIJUM MOŽE DA SE RECIKLIRA IZNOVA I IZNOVA SA MINIMALNIM GUBICIMA. KONZUMIRAJMO ODGOVORNO, RECIKLIRAJMO, JER SVAKA LIMENKA SE RAČUNA!

Sve što recikliraš danas,
računaće se sutra.
everycancounts.eu/rs/

Ball

NAŠI PARTNERI

Schneider Electric
NASLOVNI PARTNER

Ball
EKSKLUZIVNI PARTNER

BYD
EKSKLUZIVNI PARTNER

HYATT REGENCY BELGRADE
EKSKLUZIVNI PARTNER

VIZIM doctors
EKSKLUZIVNI PARTNER

Heineken 0.0
EKSKLUZIVNI PARTNER

NUTANIX
EKSKLUZIVNI PARTNER

Red Bull
ENERGY PARTNER

SAMSUNG
ZVANIČNI SAT TRKE

Dr. Oetker
EKSPO PARTNER

HANKOOK driving emotion
EKSPO PARTNER

BiVits Vitamins & Minerals ACTIVA
EKSPO PARTNER

Olimpijski komitet Srbije
SPORTSKI PARTNER

BLIC
MEDIJSKI PARTNER

EKOSTAR PAK
EKO PARTNER

dr Milk
PARTNER TRKE

FINALNE PRIPREME!

SBRW Checklista

Da li si spreman/a za najbolji četvrtak u godini sa kolegama? Prođi kroz listu i čekiraj sve dan pre trke - na SBRW dođi opušteno i sa dobrim vibracijama!

- [ ] Vremenska prognoza čekirana

PAKOVANJE!



- [ ] Startni broj (ne savijaj ga!)
- [ ] Pojas za startni broj ili zihernadle
- [ ] Patike za trčanje
- [ ] Boca za vodu
- [ ] Timska majica za trčanje
- [ ] Šorts ili helanke
- [ ] Top (za žene i sve koji imaju potrebu)
- [ ] Flaša / bidon za vodu za hidrataciju tokom dana

Opciono:

- Sat ili telefon za merenje aktivnosti
- Kačket u slučaju jakog sunca / kiše
- Naočare za sunce
- Bandana u slučaju niske tempereature
- Šuškavac u slučaju jakog vetra
- Vreća za pakovanje mokrih stvari nakon trke
- Peškir / Vlažne maramice
- Flasteri, vazelin i sve što te štiti od iritacije

TO DO:

- [ ] Spakuj presvlaku za afterparty (šta god ti prija, da ne budeš u mokrom nakon trke)
- [ ] Isprobaj trkački outfit i šibni fotku na IG da motivišeš kolege #serbiabusinessrun
- [ ] Iščitaj Race Guide radi lakšeg snalaženja na samoj lokaciji i da ne propustiš neke zanimljivosti na događaju

SAVETI ZA TOP JUTRO

Prvih 15 min bez ekrana! Kada se probudiš, ustani i protegni se, izađi napolje ili pogledaj kroz prozor, idealno u nebo ili zelenilo. Ovo je vreme za meditaciju i afirmacije, toplu vodu sa limunom i šta god da ti je "nežno prema sebi" ujutru...

Tuširanje hladnom vodom ili naizmenično toplo/hladno jer je mlak tuš za mlake ljude!

Uključi omiljenu muziku, SBR plejlistu ili vašu timsku plejlistu

ISHRANA PRE I NA DAN TRKE

- [ ] Isplaniraj ručak (najkasnije 2 sata pre trke)
- ✓ Dosta vode (2-3l)
- ✓ Kompleksni ugljeni hidrati
- ✓ Puno svežeg povrća u salati
- ✗ Mleko
- ✗ Teška hrana (škembići, brizle...)
- ✗ Alkohol

TRANSPORT

- [ ] Proveri vreme okupljanja i starta za tvoj tim
- [ ] Dogovori prevoz na trku: zajedno sa kolegama, gradski prevoz, bajs - ceni se zeleno i održivo!

VREME JE!

- [ ] Javi running buddy-ju da je lista čekirana!
- [ ] Pogledaj se u ogledalo - ovo je tvoj dan!

Schneider Electric
SERBIA BUSINESS RUN&WALK



VIDIMO SE NA STARTNOJ LINIJI!

Zaprati IG za real-time informacije @serbiabusinessrun

Schneider Electric | BELGRADE BUSINESS RUN&WALK