



Was soll ich vor und während des Laufs beachten?

Auf Anraten der WHO sowie nationaler und lokaler Gesundheitsbehörden bitten wir dich, folgende Vorgaben zu befolgen, um das Ansteckungsrisiko für dich und deine Mitmenschen so gering wie möglich zu halten:

- Halte mind. 10 Meter Abstand zu anderen Personen und laufe nicht in Gruppen. Laufe diagonal versetzt zu anderen Läufern und keinesfalls im Windschatten!
- Sieh von einer Teilnahme ab, wenn du Kontakt mit kranken oder möglicherweise kranken Personen hattest.
- Nimm nicht teil, wenn du dich nicht 100 Prozent gesund fühlst.
- Informiere dich regelmäßig über Anweisungen der lokalen Gesundheitsbehörden.
- Informiere dich eigenständig über die Symptome des COVID-19 (hierzu zählen trockener Husten, Fieber und Kurzatmigkeit) und mögliche Ansteckungsrisiken.
- Miss deine Temperatur am Tag des Rennens und sieh von einer Teilnahme ab, sofern diese erhöht ist.
- Bedecke Mund und Nase beim Husten oder Niesen mit dem gebeugtem Ellbogen (nicht in die Handflächen husten oder niesen!).
- Wasche deine Hände regelmäßig und gründlich mit ausreichend Seife und Wasser (für mindestens 30 Sekunden). Wenn das nicht möglich ist, benutze Desinfektionsmittel zur Reinigung der Hände.
- Vermeide es, auch während des Laufens, Augen, Mund und Nase zu berühren.