

Nur gesund aufs Rad.

Falscher Ehrgeiz ist nie gut im Sport. Jetzt besonders. Lieber mal eine Tour ausfallen lassen. Auf keinen Fall mit Grippe-Symptomen radeln.

Nicht mehr als 20 Personen.

Diese Regelung gilt ab 08.06.2020. Damit haben unsere MTB-Touren eine Obergrenze, die wir noch nie überschritten haben. Machbar.

**Abstand halten! Die Formel lautet:
2 m Infektionsschutz + Bremsweg +
Reaktionsweg = Abstand beim Fahren**

Auch vor der Pandemie galt: die größte Gefahr sind die Mitfahrer. Deshalb Abstand halten. Nasenatmung ist übrigens für Ausdauersport sowieso das Beste (u. a. förderlich für Sauerstoffversorgung der Muskeln)

**Wenn man steht:
Infektionsschutzabstand beibehalten und
evtl. aus Höflichkeit bei Bedarf Mund-
Nasen-Bedeckung (Schal) benutzen.**

Man trifft sich unterwegs wohl trotzdem. Ein kleines, kurzes Gespräch ist auch infektionsschutz möglich und erlaubt. Zum Selbstschutz, zum Fremdschutz und als Vorbild für andere Abstand halten. Hust-Nies-Etikette beachten.

**Alle andern Schutzmaßnahmen nicht
vergessen!**

Wie bisher gilt weiterhin: Helm, entsprechende Kleidung, Sonnenschutz, geladenes Handy, nicht im Freien rauchen, Rücksicht auf andere, ein gut gepackter Tourrucksack.

Eigenverantwortung bleibt!

Wie immer gilt: jeder Tourteilnehmer fährt eigenverantwortlich.

