



Übergangsregeln Breitensport



Spiel- und Sportbetrieb (eigenständige Ausübung der Sportart ohne Anleitung)

1. Eigenständiges Abfahren der ausgearbeiteten Permanenten RTF- und CTF-Streckenverläufe, allein oder zu zweit.
2. Beim Hintereinanderfahren muss die Distanz, bedingt durch die Aerosolwolke, geschwindigkeitsabhängig 30 bis 50 m betragen!

Trainingsbetrieb unter Anleitung eines Übungsleiters/Trainers

1. Grundlagenausdauertraining als Einzeltraining im öffentlichen Raum mit ausreichendem Abstand (kein Windschattenfahren, Abstand von mind. 50 m, frühzeitiges Ausscheren beim Überholen anderer)
2. Max. 5 Sportler*innen pro Trainingsgruppe

ggf. Wettkampfbetrieb

Der BDR hat im Breitensport keine Wettkampfformen und Zeitnahme. Die generelle Durchführung als Open-Air-Veranstaltung ermöglicht:

1. Radwanderfahrten in geführten Gruppen (max. 20 -25) mit entsprechendem Abstand zueinander; häufigeren Pausen bei Vermeidung von Pulkbildungen
2. Für die Organisation von RTF / CTF siehe separates Papier.

Hygieneregeln

1. Im Rahmen des Krafttrainings werden die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen besonders konsequent eingehalten und die Geräte nach der individuellen Nutzung desinfiziert
2. Häufigeres Händewaschen

Distanzregeln

1. Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Sportler*innen und Trainer*innen wird bei allen Aktivitäten gewährleistet
 2. Die Umkleidekabinen und Duschen der Hallen bleiben verschlossen.
 3. Körperkontakt wird in allen Bereichen vermieden.
- Die maximale Größe der Trainingsgruppe in den Krafträumen wird an die Größe der Halle angepasst (Maximal 5 Sportler*innen).