

## Hygieneregeln

1. Jeder Läufer sollte im Freien einen Abstand zu anderen Läufern von min. 1,50 m einhalten (ausgenommen Familien bzw. Personen, die in einem Haushalt leben oder in engerem Kontakt stehen). Dies gilt auch bei der Erwärmung.
2. In geschlossenen Räumen sollte ebenfalls **min. 1,50m Abstand** eingehalten werden und eine Alltagsmaske getragen werden.
3. Die Alltagsmaske muss jeder Läufer bei sich führen und im Zieleinlauf unbedingt anlegen.
4. Für jeden Läufer steht ein Verpflegungsbeutel bereit und ein Becher mit Wasser/Tee. Weitere Getränke und Speisen sind käuflich zu erwerben.
5. Vor & nach der Benutzung der Toiletten sind die Hände zu desinfizieren.
6. In **Notfällen** erreicht Ihr uns unter der **Telefonnummer 0151 252597 74**
7. Wir wünschen euch viel Spaß und einen tollen Lauf durch unseren schönen Krämer Forst!

