



Hygienekonzept für den Trainingsbetrieb

Stand: 21.05.2021

Das Kabinett der Hessischen Landesregierung hat am 12. Mai 2021 über das weitere Vorgehen in der Corona-Pandemie beraten und neue Regelungen in einem Stufenplan festgelegt. Diese werden schrittweise gelten, sobald in einem Landkreis oder einer kreisfreien Stadt die Inzidenz an fünf aufeinander folgenden Werktagen unter 100 sinkt und die Maßnahmen der Bundesnotbremse dort nicht mehr greifen. Eine zweite Stufe sieht weitere Lockerungen vor, falls die Inzidenz nach der Stufe 1 weitere 14 aufeinanderfolgende Tage unter 100 oder sobald sie fünf aufeinanderfolgende Tage lang unter 50 liegt.

Die zweite Stufe hat der Wetteraukreis am 20. Mai 2021 erreicht, somit treten die die Regelungen entsprechend der hessischen Corona-Kontakt- und Betriebsbeschränkungsverordnung, Stufe 2 am 21. Mai 2021 in Kraft.

Daher wird der Radfahrvereins Wanderlust 1912 Gambach e.V. seinen Trainingsbetrieb wieder aufnehmen, da ab Stufe 2 kontaktfreier Sport im Außenbereich mit kleinen Gruppen aus maximal zehn Personen wieder möglich ist.

Steigt die Inzidenz im Wetteraukreis wieder an drei Tagen hintereinander auf über 100, so gilt ab dem übernächsten Tag erneut die „Bundesnotbremse“ und der Trainingsbetrieb wird wieder eingestellt.

Neben den Verordnungen des Bundes und der der Hessischen Landesregierung gelten die Leitplanken des DOSB sowie die jeweils gültigen Übergangsregeln und Handlungsempfehlungen der jeweiligen Sportarten. Hieraus lassen sich folgende Regelung ableiten, die für den Trainingsbetrieb des Radfahrvereins Wanderlust 1912 Gambach e.V. einzuhalten sind:

Generell:

1. Ein Abstand von mindestens 1,5 bis 2 Metern zwischen den anwesenden Sportler*innen, Trainer*innen und Helfer*innen wird bei allen Aktivitäten außerhalb der Trainingsgruppen gewährleistet. Innerhalb der Trainingsgruppen kann der Abstand nur unterschritten werden, wenn die Gruppe aus maximal zehn Personen besteht oder das Training alleine oder mit den Angehörigen des eigenen und eines weiteren Hausstandes ausgeübt wird.
2. Körperkontakt wird in allen Bereichen vermieden.
3. Es werden nur die persönliche Sportbekleidung und -ausrüstung einschließlich Badeschuhen, Handtüchern und ähnlichem verwendet.
4. Risikogruppen im Sinne der Empfehlung des Robert-Koch-Institutes dürfen keiner besonderen Gefährdung ausgesetzt werden.
5. An den Trainingsstunden dürfen nur Personen teilnehmen, die nicht mit COVID-19 infiziert sind und nach eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen sind.

6. Durch die Gruppenleiter*innen/Fachwart*innen ist eine Teilnehmerliste zu erstellen, welche vier Wochen aufzubewahren ist. Die Liste enthält Name und Telefonnummer der Teilnehmenden. Die Liste kann elektronisch (z.B. via CoronaWarn-App oder luca-App) geführt werden.
7. Die Gruppenleiter*innen/Fachwart*innen müssen darauf achten, dass die hier genannten Regeln eingehalten werden. Werden die Regeln missachtet, ist die entsprechende Person von dem Trainingsbetrieb auszuschließen.
8. Zuschauer sind während des Trainingsbetriebs nicht gestattet.
9. Neue Teilnehmende sind in die Regeln des Hygienekonzepts einzuweisen.

Vor dem Training /Treffen:

10. Am Treffpunkt sollte eine Gruppengröße von 10 Personen nicht überschritten werden. Wird die Gruppengröße am Treffpunkt überschritten, ist zwingend ein Abstand von mindestens 1,5 Metern, besser 2 Metern einzuhalten. Eine Durchmischung der Gruppen ist zu vermeiden.
11. Das Treffen zum Training der Rennradfahrer erfolgt nicht mehr an einem Standort, sondern an drei verschiedenen Standorten:
 - a. Gruppe 1 (schnell): Parkplatz der Gambacher Sportanlage (Butzbacher Straße)
 - b. Gruppe 2 (mittelschnell): RVW-Vereinshäuschen
 - c. Gruppe 3a (mittelschnell bis langsam): Bürgerplatz – Nördliche Einfahrt
 - d. Gruppe 3b (mittelschnell bis langsam): Bürgerplatz – Südliche Einfahrt
12. Für jede Gruppe ist ein/e Gruppenleiter*in/Fachwart*in verantwortlich.
13. Training in der Halle:
 - Die Sportler*innen müssen sich zu Hause umziehen und kommen dementsprechend schon in Sportkleidung zum Training.
 - Die Gruppenleiter*innen sollten 10 Minuten vor Beginn der Trainingseinheit anwesend sein.
 - Beim Einsatz von Matten: Die Sportler*innen bringen ein großes Badetuch mit, welches sie über die Matte legen können. Wenn möglich sollten sie ihre eigene Matte mitbringen.
 - Auf die Nutzung von Kleingeräten wird zunächst verzichtet und nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Alternativ können Sportler*innen Gegenstände aus dem eigenen Haushalt mitbringen (z.B. Wasserflasche als Gewicht).
 - Betreten & Verlassen der Sporthalle:
 - Die Sportler*innen warten vor der Halle in mindestens 1,5 m Abstand bis die/der Gruppenleiter*in die Halle freigibt.
 - Gruppenbildungen vor der Sporthalle sind zu vermeiden.
 - Die Hände sollten im Vorraum desinfiziert werden.
 - Die Trainingseinheiten sollten 10 Minuten früher enden, um zu lüften und evtl. zu desinfizieren.
 - Die in der Sporthalle anwesende Gruppe verlässt zuerst vollständig die Halle, bevor die nächste Gruppe eintritt. Beim Passieren der Gruppen ist auf Abstand zu achten.

Während des Trainings:

14. Ausübung des Rennrad-/Lauf-Trainings: Die maximale Gruppengröße beträgt 10 Personen inklusive einer/es Gruppenleiters*in/Fachwerts*in.
15. Rennradfahren: Beim Hintereinanderfahren gilt auch zur Sturzvorbeugung: „je weiter die Distanz, desto sicherer“.
16. Rennradfahren: Bei der Streckenwahl ist darauf zu achten, dass das Fahren in 10er-Gruppen nur in den Landkreisen erlaubt ist, in denen Stufe 2 erreicht ist. Die Routen sind entsprechend im Vorfeld sorgfältig zu wählen.
17. Rennradfahren/Laufen: Beim Training sollte auf einen entsprechend großen Abstand zu anderen Personen/Sportlern auf der Strecke geachtet werden.
18. Schwimmen: Es gelten die jeweiligen Hygienekonzepte der Schwimmbäder, Freibäder, Badeseen. Des Weiteren gelten für den Trainingsbetrieb die Empfehlungen des Hessischen Triathlon Verbandes (HTV). Im Anhang befinden sich die entsprechenden Handlungsempfehlungen für den Trainingsbetrieb.
19. Training in der Halle:
 - Jeglicher Körperkontakt ist zu vermeiden, dazu zählen u.a. Hilfestellungen mit Körperkontakt, Partnerübungen etc.
 - Die maximale Gruppengröße beträgt auch hier 10 Sportler*innen inkl. einer/es Gruppenleiters*in/Fachwerts*in.
 - Nach einem Toilettengang sind die Hände wieder zu desinfizieren.

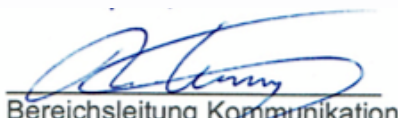
Nach dem Training:

20. Training in der Halle:
 - Sollten Sportgeräte verwendet werden, müssen diese von den Sportler*innen nach dem Training desinfiziert werden.
 - Gruppenleiter*innen desinfizieren Türgriffe nach dem Training und nutzen die Pausenzeit zum Lüften
21. Nach dem Training ist die Gruppe aufzulösen. Eine Zusammenkunft im Anschluss an das Training im oder am Vereinsheim ist zu unterlassen.

Der Vorstand des Radfahrvereins Wanderlust 1912 Gambach e.V.


Bereichsleitung Sport


Bereichsleitung Jugend


Bereichsleitung Kommunikation


Bereichsleitung Finanzen



Die DOSB Leitplanken 2021

Distanzregeln einhalten

Abstand zwischen Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren zu reduzieren. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte dementsprechend unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen. Der Umgang mit Distanzregeln während des Sporttreibens muss in Abhängigkeit von den Sportarten und der jeweils aktuell gültigen behördlichen Vorgaben festgelegt werden.

Freiluftaktivitäten nutzen

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen tragen ein minimales Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Hierfür gibt es eine klare Datenlage von Aerosolforschern. Spiel- und Trainingsformen sollten daher, soweit möglich, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.

Hygieneregeln beachten

Häufiges Händewaschen, die konsequente Einhaltung der Nies- und Hustenetikette, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen können das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten weiterhin eingehalten werden.

Zugang zu Vereinsheimen und Umkleiden steuern

Bei der Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen ist besonders auf die Einhaltung von ausreichenden Abständen zu achten. Zudem ist darauf zu achten, die Anzahl der Personen, die sich gleichzeitig in den Räumen aufhalten, zu begrenzen sowie für ausreichend Belüftung zu sorgen.

Die Gastronomiebereiche können unter den jeweils geltenden Auflagen der Länder öffnen. In geschlossenen Räumen und wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, ist abgesehen von der sportlich aktiven Phase, der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll.

Veranstaltungen und Wettbewerbe mit Konzept durchführen

Für die Durchführung sportlicher Wettkämpfe sollten auf der Basis der Übergangsregeln der Verbände Konzepte genutzt werden, die organisatorische und hygienische Maßnahmen beinhalten, mit denen das Infektionsrisiko geringgehalten wird. Hier sind auch die vom TÜV Rheinland geprüften DOSB-Hygienestandards hilfreich. Dabei sind sportartspezifische Aspekte sowie die Voraussetzungen der jeweiligen Sport- bzw. Veranstaltungsstätte zu berücksichtigen. Dies gilt insbesondere dann, wenn neben den Sportler*innen auch Zuschauer*innen zugelassen werden können.



Geimpfte und Genesene wie Getestete behandeln

Falls zur Sportausübung im Verein ein negatives tagesaktuelles Schnelltestergebnis verlangt wird, sind vollständig Geimpfte und Genesene wie Personen zu behandeln, die über ein negatives Testergebnis verfügen.

Corona-Warn-App zur Kontaktnachverfolgung nutzen

Die Kontaktnachverfolgung bleibt zur Bekämpfung von Infektionsausbrüchen ein wichtiger Baustein bei der Überwindung der Pandemie. Nutzen sie die erweiterten Funktionen der Corona-Warn-App des Bundes, z.B. um Teilnehmer*innen bei Training und Wettkampf ein komfortables Ein- und Auschecken zu ermöglichen.

In der Version vom 14. Mai 2021

Übergangsregeln für die Disziplin Breitensport (Radwandern + RTF/CTF)

Bei der Entwicklung Ihrer individuellen sportartspezifischen Vorschläge möchten wir Sie bitten und ermutigen, Ihre verbandsinternen Gremien, Ausschüsse und Kommissionen mit Zuständigkeit für den Sport sowie für den medizinischen Bereich mit einzubeziehen.

Unabhängig von den folgenden Übergangsregeln gilt es die **länderspezifischen Vorgaben** sowie die **10 Leitplanken des DOSB** zu beachten.

1. Name des Verbandes: **Bund Deutscher Radfahrer e.V.**
2. Wie könnten sportartspezifische und an die DOSB-Leitplanken angelehnte Übergangs-Regeln Ihres Verbandes für die Sportarten und Disziplinen, für die Sie zuständig sind, aussehen?
 - a) Spiel- und Sportbetrieb (eigenständige Ausübung der Sportart ohne Anleitung)
 - Eigenständiges Abfahren der ausgearbeiteten Permanenten RTF- und CTF-Streckenverläufe, allein oder zu zweit.
 - Beim Hintereinanderfahren gilt auch zur Sturzvorbereitung „je weiter die Distanz, desto sicherer“.
 - b) Trainingsbetrieb (unter Anleitung eines Übungsleiters/Trainers)
 - Ausdauertraining im öffentlichen Raum mit ausreichendem Abstand (kein Windschattenfahren, frühzeitiges Ausscheren beim Überholen anderer, Spucken und Schnäuzen sind zu unterlassen)
 - Kleingruppen gemäß DOSB-Leitlinien und behördlichen Vorgaben.
 - c) ggf. Wettkampfbetrieb

Der BDR hat im Breitensport keine Wettkampfformen und Zeitnahme. Die generelle Durchführung als Open-Air-Veranstaltung **unter Berücksichtigung der DOSB-Leitplanken** ermöglicht:

- Radwanderfahrten in geführten Kleingruppen unter Beachtung der Distanzregeln und landesspezifischen Kontakteinschränkungen.

- RTF und CTF: Bei der Organisation sind zur Gewährleistung der Abstandsregel die Platzverhältnisse in den Bereichen der Anmeldung, Start/Ziel und an den Servicestellen großzügig zu gestalten. Windschattenfahren ist verboten.

3. Haben Sie ergänzende Hinweise zur Durchführung Ihrer Sportarten?

- Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Sportler*innen Trainer*innen und Helfer*innen wird bei allen Aktivitäten gewährleistet, um die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren.
- Im Rahmen des Krafttrainings werden die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen besonders konsequent eingehalten und die Geräte nach der individuellen Nutzung desinfiziert.
- Ebenso bleiben die Umkleidekabinen und Duschen der Hallen verschlossen.
- Mit Ausnahme des allgemeinen Krafttrainings erfolgt die Ausübung der Sportart im Freien und erleichtert somit die Einhaltung von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko
- 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). Sollte der Mindestabstand - durch die Größe der Halle - nicht gewährleistet sein, wird die Quantität der Trainingsgruppe angepasst und reduziert.

4. Wen haben Sie zur Beratung herangezogen?

- DOSB-Richtlinien
- Verbandsärzteteam

5. Sonstiges:



Handlungsempfehlungen für das Triathlontraining während der Corona-Epidemie

1. Generelle, disziplinübergreifende Handlungsempfehlungen

- ✓ Die Distanzregeln sind einzuhalten. Der Mindestabstand beträgt 2 Meter.
- ✓ Von der Begrüßung über Trainingsinhalte bis hin zur Verabschiedung sind gegenseitige Berührungen zu unterlassen.
- ✓ Personen, die Symptome aufweisen oder sich krank fühlen, dürfen am Sportbetrieb nicht teilnehmen, dies ist vom zuständigen Trainer vor Trainingsbeginn zu erfragen. Die Bestätigung dazu erfolgt durch den Teilnehmer mittels Unterschrift auf der Teilnehmerliste (s. u.).
- ✓ Händewaschen nach dem Eintreffen an der Trainingsstätte und insgesamt häufiges Wiederholen dieses Prozesses
- ✓ An- und Abreise in Sportkleidung, Duschen und Umkleiden in Hallen bleiben verschlossen
- ✓ Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften für die Anreise zur Sportstätte ist zu verzichten. Davon ausgenommen sind Personen, die in einem gemeinsamen Haushalt leben.
- ✓ Zuschauer*innen dürfen die Sportstätte nicht betreten.
- ✓ Desinfektion von benutzten Gerätschaften (Krafttraum, Ergometer, Matten, Kleingeräte, Kugelschreibern etc.).
- ✓ Eine Teilnehmerliste, die Name und Telefonnummer der Teilnehmer enthält muss geführt werden. Diese dient der Nachverfolgung von Infektionen unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen. (s. Anlage)
Mit der Unterschrift auf der Teilnehmerliste bestätigen die Teilnehmer, dass sie absolut symptomfrei sind.
- ✓ Die Anzahl der Teilnehmenden ist bei Gruppentrainings zu reduzieren, als maximale Gruppenstärke werden zehn Personen empfohlen.
- ✓ Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen ist nach Möglichkeit gleich zu halten.
- ✓ Die Nutzung von Matten für die Gymnastik, die Mobilisation und das Stabilisationstraining ist untersagt. Alle Teilnehmer nehmen hierfür eigene Handtücher oder Isomatten mit in das Training.
- ✓ Die Hausordnung und dabei insbesondere die Wegeführung, ist für den Trainingsbetrieb in der jeweiligen Infrastruktur unbedingt zu beachten.
- ✓ Das Führen eines wöchentlich aktualisierten Belegungsplanes der genutzten Sportstätte ist in Abstimmung mit den Eignern der Sportstätten umzusetzen. Hierbei sind die verantwortlichen Aufsichtspersonen und alle weiteren Personen jeweils namentlich aufzuführen.

Es können nur Personen das Training aufnehmen, die die folgenden Bedingungen erfüllen – dies gilt für jedes Training und auch für Trainer!

- ✓ ***Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer Covid-19-Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).***
- ✓ ***Kein Nachweis einer Covid-19-Infektion in den letzten 14 Tagen.***
- ✓ ***In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf Covid-19 getestet worden ist.***

Gerade im Triathlon ist das Training in weiten Teilen unter freiem Himmel durchführbar. Soweit es die Alters- und Gruppenstruktur zulassen, sollten die Trainingsinhalte daher möglichst einzeln bzw. unter Wahrung der Abstandsregeln an der frischen Luft absolviert werden. Besprechungen in der Gruppe sollten nach Möglichkeit in den digitalen Raum außerhalb der Trainingseinheit gelegt werden. Trainingsinhalte, die eine Anleitung durch Trainer*innen erforderlich machen, ohne dass spezielles Equipment benötigt wird (Athletiktraining/Gymnastik), sollten bis auf Weiteres weiterhin via Online-Tools absolviert werden.

2. Trainingsbetrieb in den Teildisziplinen

2.1. Schwimmen:

Derzeit sind die Schwimmbäder geschlossen. Sollten diese wieder geöffnet werden, gelten folgende Empfehlungen, um den Trainingsbetrieb für die Teilnehmenden sicher zu gestalten:

- ✓ Es wird empfohlen Leinen zu spannen um die Einhaltung der Abstände zu vereinfachen.
- ✓ Bahnbelegung: grundsätzlich sollen im Schwimmtraining ebenfalls kleine Gruppen gebildet und das Training im Schichtbetrieb umgesetzt werden. Dabei kann ein*e Athlet*in je Bahn eingeteilt werden, so dass ausreichend Abstand gewahrt ist. Die Mehrfachbelegung einer Bahn ist zu unterlassen.
- ✓ Eine Möglichkeit mit mehreren Athleten*innen auf eine Bahn zu gehen, besteht bei einer Doppelbahn-Benutzung. Dabei wird eine Bahn ausschließlich für den Hinweg und die zweite Bahn für den Rückweg genutzt. Der Mindestabstand der Athleten in einer Richtung muss 3 Meter betragen – der Seitenabstand von 2 Metern ist stets einzuhalten.
- ✓ In einem Acht-Bahnen-Pool entstehen so vier Bahnen, in einem Sechs-Bahnen-Pool drei Bahnen.
- ✓ Pro Doppelbahn können acht Athleten*innen (25-m-Becken) bzw. 16 Athleten*innen (50-m-Bahn) unter Einhaltung der Abstandsregel von 3 Metern trainieren.
- ✓ Bei homogenen Leistungsgruppen mit 2 Metern Abstand finden pro Doppelbahn 12 Athleten*innen (25-m-Becken) bzw. 24 (50-m-Becken) Platz.
- ✓ Auch seitlich muss der Abstand jederzeit eingehalten werden.
- ✓ Überholen ist nicht möglich.
- ✓ Begegnungsverkehr innerhalb einer Schwimmbahn muss ausgeschlossen werden.
- ✓ Annähern auf einen Abstand von weniger als 3 (bzw. 2) Metern ist untersagt.
- ✓ Es sind nach Möglichkeit die Ein- und Ausstiegleitern an den Längsseiten zu nutzen. Einstieg an der Startseite, Ausstieg an der Wendeseite.
- ✓ Ansagen durch Trainer*innen während sich die Athleten*innen im Wasser befinden, sind in Kleinstgruppen von bis zu maximal fünf Personen durchzuführen.
- ✓ Es dürfen nur eigene Trainingsutensilien verwendet werden. Die Lagerung während des Trainings erfolgt entsprechend der Abstandsregeln am Beckenrand.
- ✓ Die Athleten*innen nehmen ein Handtuch mit zum Beckenrand, um den Kontakt zu jeglichen Gegenständen am Beckenrand zu minimieren. Die Lagerung am Beckenrand erfolgt auf desinfizierten Stühlen oder Bänken.

Generell ist hier jedoch den zukünftigen behördlichen Vorgaben für die Schwimmbadnutzung zu folgen!

2.2. Radfahren:

- ✓ Maximal 5 Athleten*innen pro Trainingsgruppe.
- ✓ Einhaltung der 2 Meter Abstandregel untereinander.
- ✓ Kein Fahren in der Gruppe.
- ✓ Während dem Fahren auf der Straße/Bahn ist ein Mindestabstand von 50 Metern (Aerosol-Verteilung/ Tröpfchenwolke) zwischen den einzelnen Athleten*innen einzuhalten.

2.3. Laufen:

Sofern ein Training auf geöffneten Leichtathletikanlagen erfolgt, gelten folgende allgemeine Handlungsempfehlungen:

- ✓ Die Sportstätte ist unmittelbar nach dem Training wieder zu verlassen.
- ✓ Bei gemeinsamen Starts und Sprints bis 400 Meter ist zwischen den Athleten*innen zumindest eine Bahn frei zu lassen.
- ✓ Tempoläufe sind nur einzeln und nur auf Bahn 1 und 2 durchzuführen.
- ✓ Gemeinsame Läufe von zwei Personen oder in Gruppen von mehreren Personen sind nicht zu empfehlen.
- ✓ Wenn dennoch in Gruppen gelaufen wird, ist ein Abstand von 15 Meter hintereinander einzuhalten (Aerosol-Verteilung/Tröpfchenwolke). Sollten sich Läufer*innen überholen, muss eine Bahn freigehalten werden, um 2 Meter Abstand einhalten zu können.
- ✓ Auf einem Sportplatz dürfen nicht mehr als 15 Personen gleichzeitig trainieren.

2.4. Training in der Halle (z. B. Athletiktraining):

- ✓ Beim Zugang zur Halle bzw. Ausgang (z. B. in Fluren, Vorräumen) ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- ✓ In der Halle muss während des Trainingsbetriebs kein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
- ✓ In der Halle ist ein Mindestabstand von 2 Metern in alle Richtungen einzuhalten.
- ✓ Pro Person ist in der Halle ein Platzbedarf von 10 qm zu veranschlagen

3. Inhaltliche Aspekte des Trainings

Ausdauertraining kann eine unterstützende Wirkung auf die Funktionen des Immunsystems haben und hilft so, die Anfälligkeit für Krankheiten zu reduzieren. Zu große Umfänge oder zu intensives Training hingegen können die Leistungsfähigkeit des Immunsystems herabsetzen. Aufgrund der zurückliegenden Phase der Kontaktbeschränkung und der Sperrung von Trainingsstätten ist davon auszugehen, dass viele Athlet*innen nicht in derselben „Form“ sind, die sie vor Beginn der Beschränkungen hatten. Aus diesem Grund ist davon auszugehen, dass die zurückliegenden Wochen eine Phase des „Detrainings“ waren. Dem ist Rechnung zu tragen, indem die Trainingsinhalte einen klaren Fokus auf das Ausprägen der Grundlagenausdauer haben sollten. Zu intensives Training ist zu vermeiden und auf angepasstes Verhalten (warme Bekleidung, unmittelbare Energieaufnahme, ausreichendes Trinken) ist zu achten.

