



# Übergangsregeln Breitensport

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



## 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 gilt auch zur Sturzvorbeugung „je weiter die Distanz, desto sicherer“.

## Trainingsbetrieb unter Anleitung eines Übungsleiters/Trainers

1. Ausdauertraining im öffentlichen Raum mit ausreichendem Abstand (kein Windschattenfahren, frühzeitiges Ausscheren beim Überholen anderer, Spucken und Schnäuzen sind zu unterlassen).
2. Kleingruppen gemäß DOSB-Leitlinien und behördlichen Vorgaben.

## ggf. Wettkampfbetrieb

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

1. Radwanderfahrten in geführten Kleingruppen unter Beachtung der Distanzregeln und landesspezifischen Kontakteinschränkungen.
2. RTF und CTF: Bei der Organisation sind zur Gewährleistung der Abstandsregel die Platzverhältnisse in den Bereichen Anmeldung, Start/ Ziel und an den Servicestellen großzügig zu gestalten. Windschattenfahren ist verboten.

## 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, Trainer\*innen und Helfer\*innen wird bei allen Aktivitäten gewährleistet.
  2. Die Umkleidekabinen und Duschen der Hallen bleiben geschlossen.
  3. Körperkontakt wird in allen Bereichen vermieden.
- Die maximale Größe der Trainingsgruppe in den Krafträumen wird an die Größe der Halle angepasst (Max. 5 Sportler\*innen).