



Mitteilungen der Laufschule Marburg

Nr. 2020-01b

„Laufend durch die Corona-Krise“ - der Pandemieplan der Laufschule Marburg

Dritte, an aktuelle staatliche Verordnungen angepasste Fassung vom 03.11.2020
von Martin Güngerich

Aktuelle Ausgangslage (Stand: 03.11.2020) und Leitlinien

- Aufgrund der sich weltweit stark ausbreitenden viralen Atemwegserkrankung COVID-19 („Corona“) wird in Deutschland eine Überlastung des Gesundheitssystems durch eine Welle gleichzeitig auftretender Krankheitsfälle befürchtet. Die Infektionswege des SARS-Corona-2-Virus ähneln dabei stark denjenigen der bekannten Schnupfen- und Grippeviren. Um ein möglicherweise drohendes Katastrophen-Szenario im Krankenhauswesen zu verhindern, wird das öffentliche Leben zeitweise stark eingeschränkt - etwa durch Restriktionen der Reisefreiheit, Schließungen von Bildungseinrichtungen und Geschäften, eingeschränkte Öffnungszeiten von Gastronomiebetrieben, Absage von Sportveranstaltungen etc.
- Gemeinsames Laufen stellt an sich kein typisches Ansteckungs-Szenario dar (frische, nicht künstlich geheizte Luft; guter Luftaustausch/Wind; tendenziell eher großer Abstand der beteiligten Personen). Ein kompletter „Shutdown“ des alltäglichen Trainingsbetriebs eines zahlenmäßig kleinen Lauftreffs erscheint bei einer Atemwegs-Pandemie daher verzichtbar, solange von den staatlichen Behörden keine Ausgangssperre angeordnet wurde. Dennoch haben auch zahlreiche Laufgruppen der Region ihr Training bis auf Weiteres abgesagt.
- Die Laufschule Marburg als unabhängige und innovative Sportgemeinschaft möchte hier differenzierter und passgenauer auf die Situation reagieren als andere Institutionen. Wir fordern ein verantwortungsvolles Verhalten von all unseren Teilnehmenden, aber auch von der Trainingsleitung, machen dazu klare Vorgaben und setzen diese konsequent um.

Regeln zur Minimierung des Ansteckungs-Risikos

- Die Teilnehmenden müssen **unmittelbar vor dem Training ihre Hände waschen** bzw. mit geeigneten Mitteln **desinfizieren**. Die Trainingsleitung führt zusätzlich eine Flasche mit Desinfektionsmittel mit.
- Gemäß den aktuellen Anordnungen der Bundes- bzw. Landesregierung dürfen im öffentlichen Raum maximal zwei Personen aus unterschiedlichen Hausständen zusammenkommen. Zu weiteren Personen ist ein Abstand von min. 1,5 m einzuhalten. Um dies zu realisieren, dürfen **max. 2 Personen nebeneinander laufen**. Die nächste Trainingsperson bzw. das nächste Trainingspersonen-Paar hat **mindestens 1,5 m Abstand (in Laufrichtung)** zu halten. Dringend empfohlen werden jedoch mindestens 3 m Abstand.
- Die Trainingsleitung wählt vorzugsweise **breite, weniger stark frequentierte Laufwege** aus. Wege unmittelbar neben stark befahrenen Straßen oder anderen Geräuschquellen sind weitgehend zu meiden, damit Unterhaltungen trotz der geforderten Distanz möglich bleiben. Falls **kurze Abschnitte auf engen Gehwegen** unvermeidlich sind, wird dort **ausschließlich hintereinander mit entsprechendem Abstand** gelaufen.
- **Mindestens eine Person** aus der Trainingsleitung führt eine **Mund-Nasen-Bedeckung** mit, die bei Bedarf (z.B. im Falle der Notwendigkeit von Erster Hilfe) zum Einsatz kommen kann.

- Wer **husten oder niesen** muss, tut dies **nicht in Richtung der nächsten Mitlaufenden**, sondern wendet sich bestmöglich von diesen ab.
- **Neue Teilnehmende** werden erst dann zugelassen, wenn sie **mit diesen Anweisungen vertraut** gemacht wurden.
- Teilnehmende, die typische **COVID-19-Symptome** verspüren (oder gar Corona-positiv getestet wurden), müssen dem **Training fern bleiben**.
Hierzu sei ergänzend darauf hingewiesen, dass eine **Corona-Infektion keine persönliche Schande** darstellt. Vielmehr bewirkt eine **überstandene Infektion** nach gegenwärtigem Wissen bei den meisten Personen eine **länger anhaltende Immunität**. Somit sind **Genesene besonders willkommen**, um den Lauftreff zuverlässig Schritt für Schritt in eine Zukunft ohne solch strenge Regeln zu führen.

Die Leitung der Laufschule Marburg verpflichtet sich, die Entwicklung der Lage täglich in den einschlägigen Medien aufmerksam zu verfolgen. Sie behält sich eine kurzfristige Neubewertung der Situation vor.

Marburg, 22. März 2020 / 03. November 2020