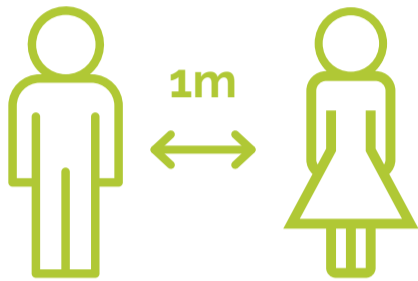


Regolamento COVID-19

Per la sicurezza di tutti/e è necessario:



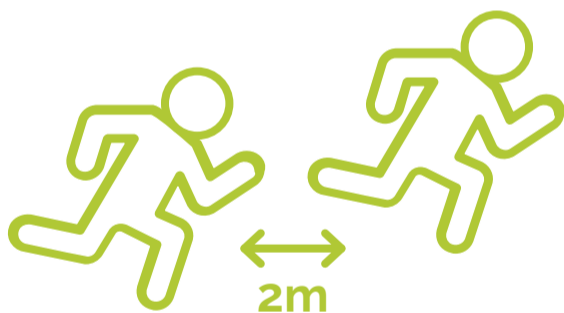
Il distanziamento di 1 metro.



Proteggere le vie respiratorie negli ambienti chiusi e sempre se la distanza misura meno di 1 metro.



Lavarsi e disinfettarsi frequentemente le mani.



Lungo il percorso vale la distanza di sicurezza minima di 2 metri.

Se inferiore (p.es. sorpassi) è previsto l'utilizzo della mascherina o copertura naso e bocca.



Prima della partenza verrà misurata la temperatura corporea ad ogni partecipante e dovrà essere consegnata l'autocertificazione Covid-19.

Se la temperatura corporea risulterà inferiore a 37,5° il partecipante verrà ammesso alla partenza.

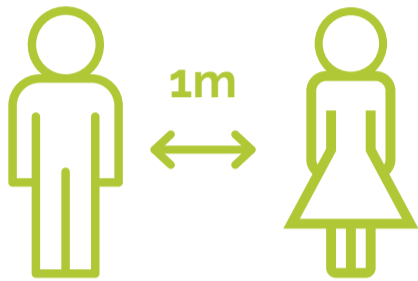


Non è previsto il ristoro presso l'arrivo.

REGOLAMENTO STRAORDINARIO per motivi di sicurezza ed igiene.
Stilato in base al protocollo organizzativo temporaneo della Fidal aggiornato il 13.08.2020

COVID-19-Regelung

Für die Sicherheit aller ist es notwendig:



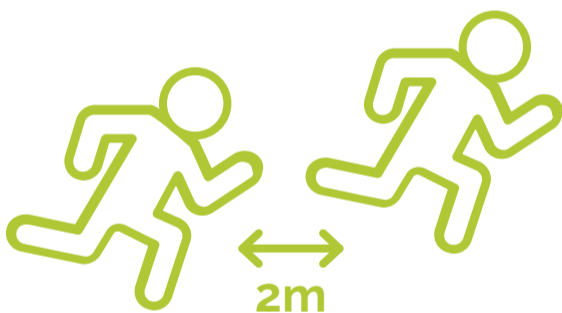
1 Meter Abstand
zu halten.



Die Atemwege in
geschlossenen Räumen
und immer bei Abstand
unter 1 Meter zu
schützen.



Häufig Hände zu waschen
und zu desinfizieren.



Der Mindestsicher-
heitsabstand entlang der
Strecke beträgt 2 Meter.

Wenn der Abstand
geringer ist (z.B. beim
Überholen), muss der
Nasen- und Mundschutz
verwendet werden.



Jedem Teilnehmer
wird vor dem Start
die Körpertemperatur
gemessen, dabei muss
er die ausgefüllte
Eigenerklärung über
Covid-19 abgeben (siehe
Anhang).

Ist die Körpertemperatur
unter 37,5 ° wird der
Teilnehmer zum Lauf
zugelassen.

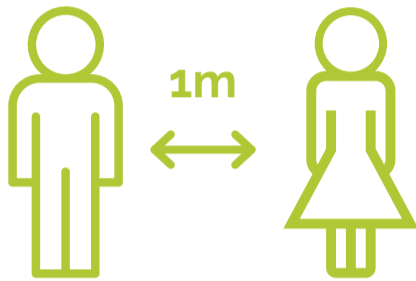


Bei der Ankunft gibt es
keine Erfrischung.

AUSSERORDENTLICHE VORSCHRIFTEN aus Sicherheits- und Hygienegründen.
Gestaltet nach dem vorläufigen Organisationsprotokoll von Fidal, aktualisiert am 13.08.2020

COVID-19 Regulations

It is necessary for everyone's safety:



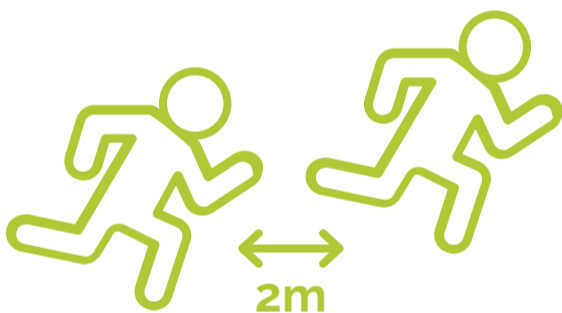
Keep a distance of 1 meter.



Protect the respiratory tract in closed rooms and always at a distance of less than 1 meter.



Wash and disinfect hands frequently.



The minimum safety distance along the route is 2 meters.

When it is closer (e.g. when overtaking), the mask or nose and mouth cover must be used.



Each competitor will have his body temperature measured before the start, and he must submit the completed self-declaration on Covid-19.

If the body temperature is below 37.5 ° the participant will be admitted to the run.



There is no refreshment at the arrival.

EXTRAORDINARY PROVISIONS for safety and hygiene reasons.

Designed according to the preliminary organization protocol of Fidal, updated on 13.08.2020