

Wanderevents und Corona



Es ist das Thema und viele trifft es grad härter, als die Wanderbranche. Aber nachdem die ersten Wanderevents abgesagt sind, will ich die Situation mal mit einigen guten News und Tipps beruhigen. Letztendlich ist es doch so, dass die Presse mit Bad News am meisten verdient.

Die guten Nachrichten für Wanderer!

Gegen **Corona** hilft am besten ein starkes Immunsystem! Und was ist einer der wichtigsten Faktoren? Bewegung im Freien. Irgendwo stand, 3x 30 Minuten laufen je Woche reicht. Ich sage mal, dass schaffen Wanderer locker. Wer mit Hund täglich Gassi geht, hat also auch ein gestärktes Immunsystem.

Dazu kommt noch, dass ihr draußen Vitamin D erzeugt, vor allem bei schönem Wetter. Das Vitamin D gilt ja als Wunderwaffe und da müsste die Grippe ja förmlich ausgerottet sein. Ich bin bei solchen Wunderwaffen skeptisch, aber es schadet auch nicht.

Ebenso soll Vitamin C vorbeugend sein. Es wird empfohlen Kiwis, Orangen, Broccoli usw. verstärkt zu essen. Lecker, schadet ebenfalls nicht.

Was aber definitiv etwas bringt, ist der Abbau von Stress. Und wo geht das am besten? Beim Wandern in der Natur. Es heißt ja nicht umsonst Doktor Wald!

Merke: Wer viel wandert wird in der Regel auch ein stärkeres Immunsystem haben. Das heißt nicht, dass man deswegen völlig immun wäre. Der Körper kann lediglich Corona etwas besser bekämpfen und die Symptome können deutlich schwächer ausfallen.

Tipps für Wanderevents – 3 Phasen

Ich teile das mal in 3 Phasen ein. Start – Strecke und Zieleinlauf. Jede Phase hat dabei andere Berührungspunkte und man kann viele vermeiden.

Wichtig: Nicht vergessen: Corona hat eine recht lange Inkubationszeit. Nur weil jemand gesund aussieht, muss das nicht so sein. Er ist dann stiller Überträger. Das ist aber kein Grund für Panik oder dass man nicht zu einem Event geht.

Grundsätzlich solltet ihr einfache hygienische Tipps beachten. Hände waschen, sich nicht die Hände geben, nicht in das Gesicht fassen, nicht in Richtung von Menschen nießen / husten.

Phase 1 – Start

Die meisten Berührungspunkte gibt es am Start. Oft ist am Vortag weniger los oder man ist gleich am Anfang da, wo noch wenige da sind. Schaut, dass ihr von allen Personen etwas Abstand haltet, fasst nichts an, was nicht zwingend nötig ist. Da die meisten Bändchen nehmen, lasst sie euch geben und macht sie selber dran. Nach dem Abholen der Unterlagen, Hände waschen.

- Nehmt euch einen Metallbecher mit, den ihr auffüllen könnt. So habt ihr gar keine Berührungspunkte. Wer mag kann auch eigene Teller und Geschirr mitnehmen. Ist auch noch nachhaltig!
- Wenn ihr etwas drücken müsst, wie Lichtschalter, Kaffeemaschine oder Fahrstuhl, macht es mit dem Ellenbogen oder nehmt euch Servietten mit. Diese dann umgehend entsorgen.
- Beim gemeinsamen Frühstück ist das sicherlich schwierig. Grad Kaffeemaschine, Wurstgabeln, Marmeladenlöffel... Nehmt euch eigene Löffel, Gabeln und tut euer Essen so auf den Teller. Fasst euch nicht ins Gesicht und wenn ihr am Mund etwas wegwischen wollt, nehmt eine Serviette.
- Beim Start vielleicht nicht in der großen Masse starten, sondern eine Minute abwarten und im hinteren Feld starten, wo das Gedränge weg ist.

Phase 2 – Unterwegs

Auch das ist weit weniger problematisch, selbst in der Nacht. Das heißt ja nicht, dass man nun 50m Abstand hält. Immerhin ist es grad in der Nacht wichtig, dass man sich auch einmal unterhält und Input bekommt, weil es gegen die Müdigkeit hilft.

- Passt bei Bänken, Geländern, Tischen usw. auf, die ihr unterwegs seht. Man kann sich hinsetzen! Sollte aber nichts mit den Händen berühren. Vor allem nicht in das Gesicht fassen.
- Ebenso bei den Versorgungsstationen etwas aufpassen. Meist kann man hier die Hände nicht waschen. Da macht ein Metallbecher und eigenes Geschirr wieder einen guten Job.
- Wenn es eine Gruppenwanderung ist, einfach bissle Abstand halten.

Phase 3 Ziel:

Der Zieleinlauf ist noch einmal eine Kontaktfreudige Phase.

- Verzichtet auf Glückwunsch mit Handshake, macht den Ellenbogentouch...
- Lasst euch die Medaille / Urkunde so in die Hand geben
- Quetscht euch nicht auf die Bierbänke

Viel Spaß auf den Wanderevents! Markus / <https://schöne-aussicht.de>

Zu beachten: Das ist keine medizinische Beratung, sondern es sind Tipps zur Reduzierung einer Ansteckung. Dennoch kann man sich anstecken, auch wenn die Chance mit diesen Tipps recht gering ist. Es wird keine Haftung übernommen!