

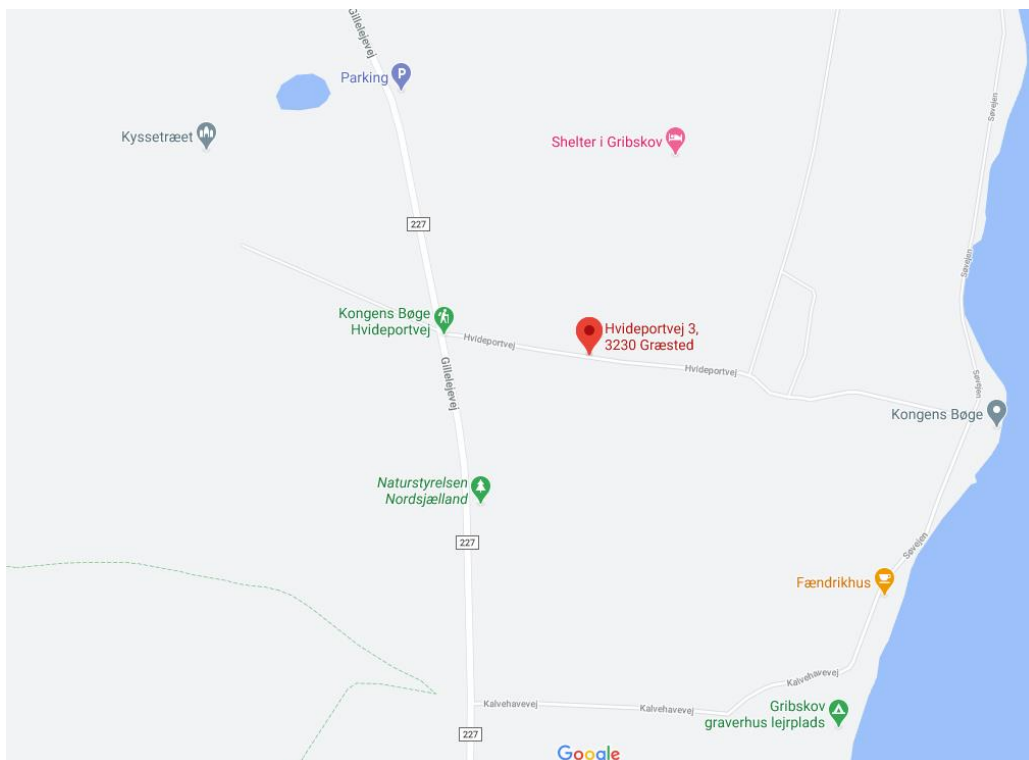
Velkommen til Batman Cannonball Marathon

Find vej til at løbe Gribskov Kommune:

Adresse: Parkeringspladsen ved Hvideportvej 3, 3230 Græsted.

56.01401, 12.35048

For at overholde de nedenstående forholdsregler. Anbefales det løbere at have depot i egen bil. Derfor parker tættest på start/mål.



Vi vil anbefale egen folde kop, drikkedunk m.m. holdes i bilen. Når vandposterne på ruten åbnes, så husk håndhygiejnen ved brug af disse. Hav egen håndsprit med. Vi vil have med, men da det er i en aflåst bil, så er det muligvis ikke tilgængeligt.

Løb evt. med løberygsæk hvori eget depot og drikke overholder SST regler.



SUNDHEDSSTYRELSEN

[corona | covid-19]

Til dig, der træner udendørs

Ny coronavirus spredes sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys. Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.



Bliv hjemme hvis du har symptomer på luftvejsinfektioner



Hold afstand og undgå kontaktsport. Overvej om du kan lave andre øvelser i stedet



Undgå at dele mad med andre



Hav god håndhygiejne – vask hænder når du møder op, og inden du går hjem



Brug dine egne redskaber og remedier – rengør dem ofte og del ikke med andre, heller ikke drikkedunke

17.04.2020

coronasmittle.dk

sst.dk/corona