

Universitätsklinikum Münster . 48129 Münster . [09800]

An

Institut für Sportmedizin

Univ.-Prof. Dr. Dr. med. Stefan-Martin Brand
Leiter/Direktor

Horstmarer Landweg 39
48149 Münster

T +49 251 83-51102

F +49 251 83-413-51102

Servicezentrale: T +49 251 83-55555

sportmedizin@ukmuenster.de
www.ukm.de

Münster, 06.06.2020

Empfehlung zu Radfahren in Gruppen

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Radsportbegeisterte,

aktuell bestehen immer wieder Unklarheiten, bzw. entstehen Diskussionen über Radfahren in Gruppen. Auch das Bestehen unterschiedlicher Regularien, Empfehlungen auf Bundes-, Landes- oder regionaler Ebene machen die Situation unübersichtlich.

Aus wissenschaftlicher Sicht sind noch nicht genügend Studien durchgeführt worden, um alle resultierenden Fragen, v. a. sportartspezifisch evidenzbasiert zu beantworten. Deshalb spielt die persönliche Verantwortung und eine angemessene Vorsicht eine zentrale Rolle, um gesundheitliche Risiken für sich und seine Mitmenschen zu minimieren.

Die Übertragungswege potentiell infektiöser Viren, wie das SARS-CoV-2 sind:

- Tröpfcheninfektion
- Aerosole (Tröpfchen kleiner 5 Mikrometer)
- Kontaktübertragung.

Alle drei Übertragungswege sind natürlich auch im Radsport denkbar und sollten, wenn möglich vermieden werden.

Aerosole können länger in der Umgebungsluft verbleiben, deshalb sollte Radsport im Freien stattfinden. Fast alle Empfehlungen zum Radfahren im Rahmen der COVID-19-Pandemie lauten Einzeltraining, oder Training zu zweit nebeneinander fahrend mit ausreichendem Abstand. Dabei sorgt der Fahrtwind und Luftstrom dafür das ausgeatmete Luft sozusagen ``zurückbleibt``.

Das Verhalten von Tröpfchen, Aerosolen und ggf. abgeatmeten, abgeschnaubtem Materials wird beeinflusst von Größe, Viskosität, Witterung, Geschwindigkeit und anderen Faktoren und dessen Verhalten ist schwer einzuordnen.

Jeder der schon einmal leistungsorientiert Rad gefahren ist weiß, dass mit zunehmender Geschwindigkeit die Kontrolle über Atmen, laufende Nase oder Husten, Schnauben, sowie die Einhaltung eines gewissen Abstandes schwieriger wird.

Beim Fahren in einer Gruppe (Peloton) entsteht ein unübersehbares Risiko durch alle drei genannten Übertragungswege. Sowohl Tröpfchen, als auch Aerosole, v. a. aber auch abgeatmetes Sekret kann an Sportlern oder Rennmaschinen (bis zu 72h infektiös auf Plastik oder Metall) bei in Reihe oder Pulk fahrenden Personen zu Infektionen führen.

Ein Abstand von 1,5-2m reicht beim hintereinander Fahren auf keinen Fall aus. Durch eine kontagiöse Person könnte es zur Gefährdung vieler kommen, gerade Radsportler mit Begleiterkrankungen und/oder höherem Lebensalter wären einem erhöhten Risiko ausgesetzt.

Empfehlung

- Einzeltraining oder zu zweit nebeneinander
- Wenn Training in Kleinstgruppen immer dieselben Personen, Dokumentation nach Datenschutzrichtlinien und Aufbewahrung für mind. 4 Wochen
- Ausreichender Abstand zum vorrausfahrenden Sportler (20-50m)
- Kein Windschattenfahren.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung und verbleiben

mit freundlichen Grüßen

Univ.-Prof. Dr. Dr. med. Stefan-Martin Brand

Jens Hinder, Internist