

Ugens Bane - Uge 15

1:10.000

Ekstra lang

SUNDHEDSVEJLEDEN corona | covid-19

Ny coronavirus Beskyt dig selv og andre

Ny coronavirus spredtes sig hurtigt på steder med mange mennesker så som banestationer og små indkøbsforretninger men bliv udforsket og andre med disse gode råd



Vask dine hænder 20 sekunder med sæbe



Hånd eller nye 100% alkohol



Undgå håndtryk, kram og kys - begrens din fysiske kontakt

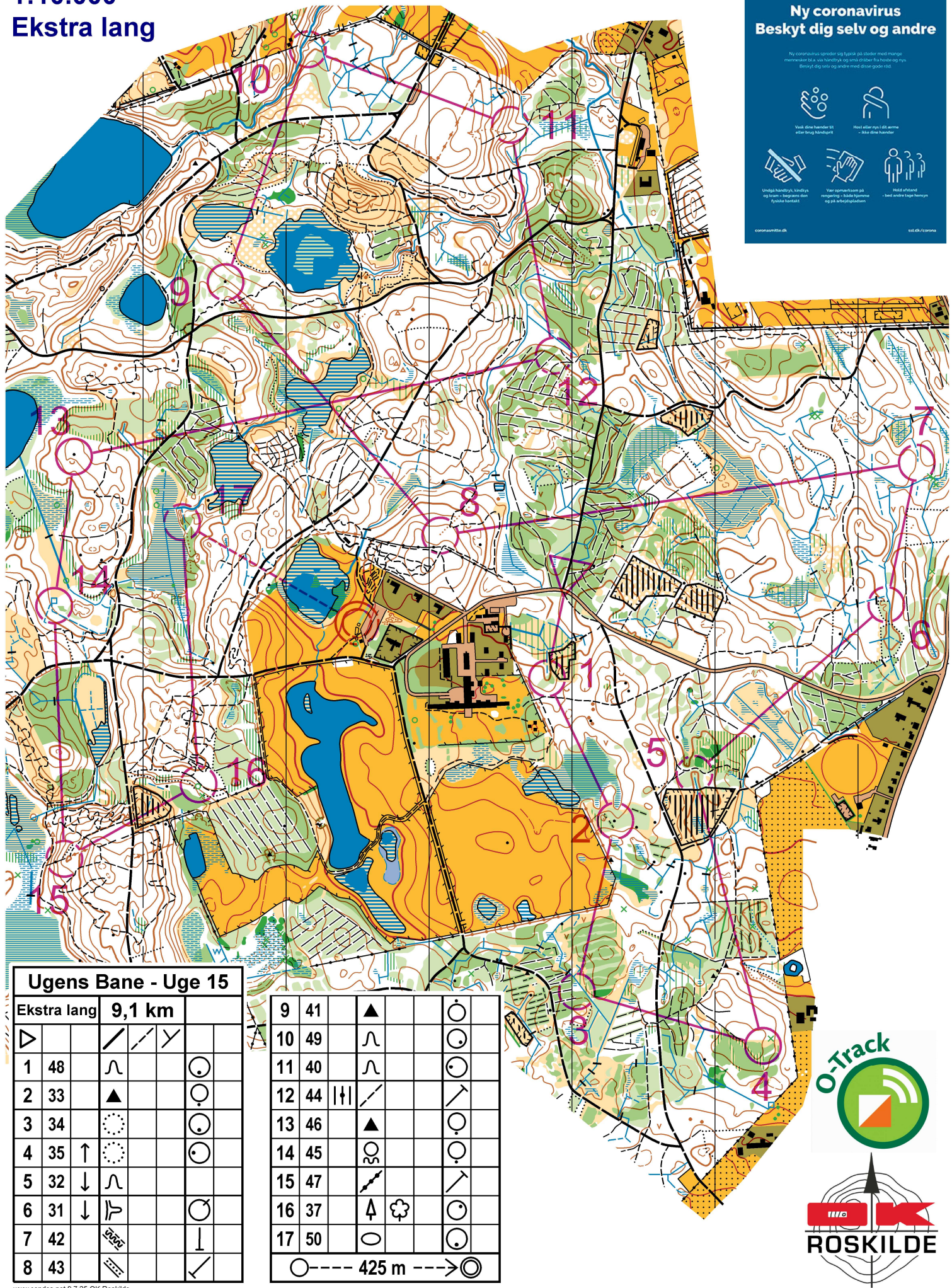


Var opmærksom på hostning - hold afstand og på arbejdspladsen



Hold afstand - hold andre lige hentyd

coronasmitten.dk tid.dk/corona



Ugens Bane - Uge 15			
Ekstra lang	9,1 km		
1	48	↘	↙
2	33	▲	
3	34	⊙	
4	35	↑	⊙
5	32	↓	↘
6	31	↓	↘
7	42	↘	↙
8	43	↘	↙

9	41	▲		⊙
10	49	↘		⊙
11	40	↘		⊙
12	44		↘	↘
13	46	▲		⊙
14	45	⊙		⊙
15	47	↘		↘
16	37	▲	⊙	⊙
17	50	⊙		⊙

○ --- 425 m --- → ⊙



www.condes.net 9.7.25 OK Roskilde
Ugens Bane - Uge 16 Avnstrup