



BEKLEIDUNG/AUSRÜSTUNG

Das Wetter im Hochgebirge kann sich schlagartig ändern. Folgende Ausrüstung/Bekleidung muss jeder verpflichtend während des kompletten Wettkampfs tragen bzw. im Laufrucksack mitnehmen. Wir schauen vor dem Start und an den Kontrollstellen nach und sprechen im Zweifelsfall auch Zeitstrafen oder Disqualifikationen aus.

- **Geschlossene Trailrun-Schuhe oder Wanderschuhe** mit Profilsohle, die für alpines Gelände geeignet sind
- **Rucksack**
- **Überbekleidung als Regenschutz** (mind. wasserdichte Regenjacke)
- **Warme Kleidung** (Oberteil und lange Hose bzw. Beinlinge) als isolierende Zwischenschicht unter der Überbekleidung (für schlechte Witterung, die im Hochgebirge überraschend einsetzen kann) **Hier gilt die Grundregel, dass keine Haut sichtbar sein darf!**
- **Handschuhe und Mütze**
- Beschriftung der mitgeführten **Lebensmittel-Verpackungen** mit der Startnummer
- **Faltbecher** zur Aufnahme von Getränken und Essen an den Verpflegungsstellen und im Zielbereich
- Wasserbehälter mit **mindestens 1 Liter Fassungsvermögen**
- **Notfallausrüstung** (1x Komresse 10×10, 2x Verbandspäckchen, 2x Handschuhe, 1x Dreieckstuch, 4x Wundpflaster, Notfallpfeife, Blasenpflaster, Rettungsdecke)
- **Navigationsuhr** mit eingespeichertem GPS-Track der gewählten Strecke oder **alternativ Streckenkarten** in gedruckter Version. Kartenmaterial wird vom Veranstalter online zum Ausdrucken zur Verfügung gestellt
- **Mobiltelefon** mit eingespeicherter MEDICAL CREW-Nummer zum Absetzen von Notrufen (es muss sichergestellt sein, dass das Handy auch im Ausland Anrufe tätigen kann)
- **Desinfektionsmittel, Mund- und Nasenschutz sowie Einmalhandschuhe**

Empfohlen werden außerdem u.a.: Teleskopstöcke, Sportbrille, Sonnencreme, Fettcreme gegen Wundscheuern, eigene persönliche Verpflegung, zusätzliche Blasenpflaster

WIN^{WIN}

PLAN B WE SHARE YOUR PASSION