



## 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** mittels Startnummer
- **Trinkbehälter** zur Aufnahme der Getränke an den Verpflegungsstellen
- 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 Strecke oder alternativ Streckenkarte in gedruckter Version
- Mobiltelefon mit **eingespeicherter MEDICAL CREW-Nummer** zum Absetzen von Notrufen (es muss sichergestellt sein, dass das Handy auch im Ausland Anrufe tätigen kann)

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