

PFLICHTAUSRÜSTUNG SICHERHEITSAUSRÜSTUNG

**FÜR DEN „23K ERLEBNIS TRAIL RUN“
BEIM 7. LECHTALER NATURPARKLAUF 2024**

Festgelegt auf Grundlage der Vorgaben

ASTA Speed Trail Mittelgebirge (bis 1500m / 30 km)

- Trailrunning Schuhe oder festes Schuhwerk mit ausreichendem Profil
- Klappbecher, Faltbecher oder Trinkgefäß (Flasche, etc.)
=> Umweltschutz und Nachhaltigkeit: keine Becher an den
Verpflegungsstationen des NPL Trailrun
- Trinkbehälter mit / für 0,5 L Trinkflüssigkeit beim Start
- geladenes Handy mit eingeschaltetem Klingelton und eingespeicherter
Notrufnummer des Veranstalters: +43 676 88344300
- Ausweisdokument

Ergänzende / empfohlene Ausrüstung (optional):

- Regenjacke / Wetterschutzjacke
- Notfallausrüstung (kleines Erste-Hilfe-Set und Rettungsdecke)
- Mütze, Haube, Handschuhe
- persönliche Verpflegung (Riegel, Gels, etc.)
=> müssen mit der Startnummer gekennzeichnet sein
- Laufrucksack, Laufweste oder Laufgürtel (Belt)
- Lauf- oder Trailrunning Stöcke => müssen bei Verwendung über
die gesamte Strecke mitgeführt werden (kein Anreichen,
keine Abgabe im Rennverlauf)

**Der Veranstalter behält sich vor, falls notwendig (z.B. witterungsbedingt)
Veränderungen oder Ergänzungen an der Pflichtausrüstung vorzunehmen.
Diese werden rechtzeitig, spätestens am Vortag des Rennens, an alle
Teilnehmer kommuniziert.**

Pflichtausrüstung wird beim Einlass zum Startbereich stichprobenartig kontrolliert.