

Pflichtausrüstung HOT/GOOD

Wichtig: Vor dem Start unbedingt unbedeckte Hautpartien mit Sonnencreme eincremen!

Pflichtausrüstung	SCARPA SEEKARSPITZ VERTICAL	Hochalm EASY TRAIL	MARTINI SHORT TRAIL 1 SUMMIT	Alpina 1/2 MARATHON TRAIL 1 SUMMIT	SKIWORLD MARATHON TRAIL 2 SUMMITS	Raiffeisen TRAIL ULTRA 8 SUMMITS
Trailrunning-Schuhe verboten sind Schuhe ohne grobes Profil, Barfußschuhe & barfuß!	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Laufshirt & -hose	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Trailrunning-Weste oder -Rucksack	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Trinkbehältnis mind. 1,0 l	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Trinkbecher	✗	✗	✗	✗	✓	✓
Lange Laufhose	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Langarm Laufshirt	✗	✗	✗	✗	✓	✓
Wasserdichte Regenjacke mit Kapuze mind. 10.000 mm Wassersäule	✗	✗	✗	✗	✓	✓
Wasserdichte Regenhose mind. 10.000 mm Wassersäule	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Haube/Mütze	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Handschuhe	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Cap	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rettungsdecke oder Biwaksack	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Pfeife	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Höhenprofil vom Veranstalter zur Verfügung gestellt	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mobiltelefon Notfallnummer muss gespeichert sein, aufladen nicht vergessen!	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien/Akkus	✗	✗	✗	✗	✗	✓
Persönliche Verpflegung Gels & Riegel müssen mit der eigenen Startnummer gekennzeichnet sein	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Erste Hilfe Set	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Ausweis	✗	✗	✗	✓	✓	✓