

## CHECKLISTE PFLICHTAUSRÜSTUNG P105

- Ausrüstungsgegenstand:
- NEU! – Mund-Nasenschutz (Buff, Schlauchtuch)
- NEU! - Faltschüssel bzw. kleine Schüssel für Essensausgabe an den Verpflegungsstationen
- Mobiltelefon (Akku aufgeladen, Notfallnummer)
- Trail Laufschuhe (griffige Sohle)
- Funktionelle Laufbekleidung
- Trinkbecher (es werden keine Becher ausgeteilt)
- Personalausweis und Krankenversicherungskarte
- Wechselbekleidung (langes Hemd und Hose)
- Wasserdichte Jacke mit Kapuze und Überhose (Wassersäule 5.000 mm)
- Warme Handschuhe und Mütze
- Erste Hilfe Set mit Notfallausrüstung und
  - elastischer Binde (mind 100×6 cm)
  - Tape
  - Notfalldecke (alubeschichtet 140×200 cm)
  - Trillerpfeife
- Streckenkarte
- 1,5 Liter Flüssigkeit
- Notfallverpflegung (mind. 2 Riegel oder ähnliches mit mind. 500 Kalorien)
- Funktionstüchtige Stirn- und Rückenlampe mit Ersatzbatterie
- Schuhspikes für Gletscher/Schneefelder, mindestens 0,75 cm lange Stahlspikes, unsere Empfehlung snowline chainsen pro mit 1 cm lange Stahlspikes

Weiteres wird für alle Bewerbe empfohlen:  
Sonnencreme und Sonnenbrille, Schirmmütze und Stöcke