

CHECKLISTE PFLICHTAUSRÜSTUNG P30

- 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
- Erste Hilfe Set mit Notfallausrüstung und
 - elastischer Binde (mind 100×6 cm)
 - Tape
 - Notfalldecke (alubeschichtet 140×200 cm)
 - Trillerpfeife
- Streckenkarte

Weiters wird für alle Bewerbe empfohlen:

Sonnencreme und Sonnenbrille, Schirmmütze, Stöcke und mindestens 500 ml Wasser