

# CHECKLISTE PFLICHTAUSRÜSTUNG P45 - Rifflsee

- Ausrüstungsgegenstand:
- Faltschüssel (Empfehlung) bzw. kleine Schüssel für Essensausgabe an den Verpflegungsstationen
- Mobiltelefon (Akku aufgeladen, Notfallnummer)
- Trail Lafschuhe (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
- Funktionstüchtige Stirn- und Rückenlampe
- 1,5 Liter Flüssigkeit
- Empfehlung: Schuhspikes für Gletscher/Schneefelder, mindestens 0,75 cm lange Stahlspikes, unsere Empfehlung snowline chainsen pro mit 1 cm lange Stahlspikes

Weiters wird für alle Bewerber empfohlen: Sonnencreme und Sonnenbrille, Schirmmütze und Stöcke

## **ACHTUNG**

Funktionelle Laufbekleidung (Pflichtequipment) ist für ALLE DISTANZEN folgende und muss die ganze Zeit mitgeführt werden:

- Wechselbekleidung: Lange Hose oder mind. Shorts + Beinlinge
- Regenjacke (langes Oberteil drunter empfohlen)
- Mütze/Handschuhe
- Für P30: Extra langes Wechselshirt

**Start in Langer Hose & Shirt/(Regenjacke)  
(Temperaturen ganztags zw. 0 & -6°C am Berg)**