

## CHECKLISTE PFLICHTAUSRÜSTUNG P30

- Ausrüstungsgegenstand:
- Mobiltelefon (Akku aufgeladen, Notfallnummer)
- Trail Laufschuhe (griffige Sohle)
- Langarmshirt oder T-Shirt + Armlinge (keine nackte Haut sichtbar)
- Trinkgefäß (es werden keine Becher ausgeteilt)
- Personalausweis und Krankenversicherungskarte
- Regenjacke mit Kapuze (Wassersäule 10.000 mm empfohlen)
- Erste Hilfe Set mit Notfallausrüstung und
  - elastischer Binde (mind 100×6 cm)
  - Tape
  - Notfalldecke (alubeschichtet 140×200 cm)
  - Trillerpfeife
- 0,5 Liter Flüssigkeit
- Karte auf Smartphone/Laufuhr

Weiters wird für alle Bewerber empfohlen:

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