

PITZTAL | S
SALOMON
PITZ ALPINE
GLACIER TRAIL

CHECKLISTE PFLICHTAUSRÜSTUNG P45 - Riffelsee

- 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
- 1,5 Liter Flüssigkeit
- Karte auf Smartphone/Laufuhr

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