

CHECKLISTE PFLICHTAUSRÜSTUNG P60

- ☒ Ausrüstungsgegenstand:
- ☐ Mobiltelefon (Akku aufgeladen, Notfallnummer)
- ☐ Trail Laufschuhe (griffige Sohle)
- ☐ Langarmshirt oder T-Shirt + Armlinge (keine nackte Haut sichtbar)
- ☐ Lange Hose oder Beinlinge (keine nackte Haut sichtbar)
- ☐ Trinkgefäß (es werden keine Becher ausgeteilt)
- ☐ Personalausweis und Krankenversicherungskarte
- ☐ Regenjacke mit Kapuze (Wassersäule 10.000 mm empfohlen)
- ☐ Regenhose (Wassersäule 10.000 mm empfohlen)
- ☐ Warme Handschuhe und Mütze
- ☐ Erste Hilfe Set mit Notfallausrüstung und
 - elastischer Binde (mind 100×6 cm)
 - Tape
 - Notfalldecke (alubeschichtet 140×200 cm)
 - Trillerpfeife
- ☐ 1,5 Liter Flüssigkeit
- ☐ Notfallverpflegung (mind. 2 Riegel oder ähnliches mit mind. 500 Kalorien)
- ☐ Funktionstüchtige Stirn- und Rückenlampe mit Ersatzbatterie
- ☐ Schuhspikes für Gletscher/Schneefelder (Empfehlung Snowline Spikes >0,7 cm)
- ☐ Karte auf Smartphone/Laufuhr

Weiteres wird für alle Bewerbe empfohlen:

Sonnencreme und Sonnenbrille, Schirmmütze und Stöcke