

PACKLISTE - TRAILRUNNING

21K UND MEHR...



GRUNDAUSRÜSTUNG

- ☐ LAUFSHIRT
- ☐ LAUFHOSE
- ☐ TRAILRUNNINGSHUHE
- ☐ LAUFSOCKEN
- ☐ LAUFUNTERWÄSCHE
- ☐ LAUFRUCKSACK
- ☐ GETRÄNKE
- ☐ VERPFLEGUNG / RIEGEL, GEL, OBST

☐ _____

☐ _____

☐ _____

OPTIONALE AUSTRÜSTUNG

- ☐ REGENJACKE
- ☐ STIRNBAND SOMMER/WINTER
- ☐ KOPFBEDECKUNG SOMMER/WINTER
- ☐ HANDSCHUHE
- ☐ SONNENBRILLE
- ☐ TRAILRUNNING STÖCKE
- ☐ GPS UHR
- ☐ STIRNLAMPE
- ☐ HANDY
- ☐ GOPRO
- ☐ ARM.- BEINLINGE
- ☐ RETTUNGSDECKE

☐ _____

☐ _____

☐ _____

DAS IST DEINE PACKLISTE FÜR DAS NÄCHSTE TRAILABENTEUER:

AUSRÜSTUNG DIE DU NICHT BRAUCHST DURCHSTREICHEN, AUSTRÜSTUNG DIE DU NOCH BRAUCHST EINKREISEN, WAS DU BESORGEN MUSST EINFACH **MARKIEREN**

NOTRUF INTERNATIONAL:
BERGRETTUNG 112

SOS-EU-ALP APP



ANDROID



IOS

TRAILRUN! DAS SCHREIT REGELRECHT NACH ABENTEUER.

WER SICH ABER IN DEN BERGEN AUFHÄLT SOLLTE DAS THEMA SICHERHEIT NICHT VERNACHLÄSSIGEN. ERZÄHLT JEMANDEM WAS IHR VORHABT UND WIE LANGE IHR IN ETWA FÜR EUREN TRAILRUN EINPLANT. SCHAUT EUCH DEN AKTUELLEN WETTERBERICHT GENAU AN UND NEHMT IM ZWEIFEL LIEBER EINE REGENJACKE, WAS ZU BEIßEN UND DIE STIRNLAMPE MIT.