

PACKLISTE - TRAILRUNNING

MEHRTAGES HÜTTENTOUR



GRUNDAUSRÜSTUNG

- ☐ LAUFSHIRT
- ☐ LAUFHOSE
- ☐ TRAILRUNNINGSSCHUHE
- ☐ LAUFSOCKEN
- ☐ LAUFUNTERWÄSCHE
- ☐ LAUFRUCKSACK
- ☐ WÄRMESCHICHT
- ☐ GETRÄNKE
- ☐ VERPFLEGUNG / RIEGEL, GEL, OBST
- ☐ SONNENBRILLE
- ☐ GPS UHR
- ☐ KARTE
- ☐ STIRNLAMPE
- ☐ HANDY
- ☐ RETTUNGSDECKE
- ☐ ERSTE-HILFE-SET
- ☐ BADUTENSILIEN (ZAHNBÜRSTE, ZAHNPASTA, OHROPAX, KLEINES REISEHANDTUCH)
- ☐ HÜTTENSCHLAFSACK
- ☐ LADEKABEL (HANDY, UHR, STIRNLAMPE)

☐ _____

☐ _____

☐ _____

OPTIONALE AUSTRÜSTUNG

- ☐ REGENJACKE
- ☐ REGENHOSE
- ☐ LANGARM BASELAYER
- ☐ LANGE HOSE
- ☐ WECHSEL SHIRT
- ☐ WECHSEL HOSE
- ☐ WECHSEL SOCKEN
- ☐ STIRNBAND SOMMER/WINTER
- ☐ KOPFBEDECKUNG SOMMER/WINTER
- ☐ HANDSCHUHE
- ☐ TRAILRUNNING STÖCKE
- ☐ GOPRO
- ☐ ARM.- BEINLINGE

☐ _____

☐ _____

☐ _____

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

TRAILRUN! DAS SCHREIT REGELRECHT NACH ABENTEUER. WER SICH ABER IN DEN BERGEN AUFHÄLT SOLLTE DAS THEMA SICHERHEIT NICHT VERNACHLÄSSIGEN. SCHAUT EUCH DEN AKTUELLEN WETTERBERICHT GENAU AN UND NEHMT IM ZWEIFEL LIEBER EINE REGENJACKE, WAS ZU BEIßEN UND DIE STIRNLAMPE MIT.



ANDROID



IOS