

PACKLISTE - TRAILRUNNING

ULTRA - TRAIL



GRUNDAUSRÜSTUNG

- LAUFSHIRT
- LAUFHOSE
- TRAILRUNNINGSSCHUHE
- LAUF SOCKEN
- LAUFUNTERWÄSCHE
- LAUFRUCKSACK
- WÄRMESCHICHT
- GETRÄNKE
- VERPFLEGUNG / RIEGEL, GEL, OBST
- SONNENBRILLE
- GPS UHR
- KARTE
- STIRNLAMPE
- HANDY
- RETTUNGSDECKE
- ERSTE-HILFE-SET

- _____

- _____

- _____

OPTIONALE AUSTRÜSTUNG

- REGENJACKE
- REGENHOSE
- LANGARM BASELAYER
- LANGE HOSE
- WECHSEL SHIRT
- WECHSEL HOSE
- WECHSEL SOCKEN
- STIRNBAND SOMMER/WINTER
- KOPFBEBECKUNG 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. 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.