

PFLICHTAUSRÜSTUNG K18

Bekleidung:

- Geschlossene Trailschuhe mit Profilsohle**
- Wasserdichte Jacke und Laufrucksack**
- Langes Oberteil oder T-Shirt und Armlinge**
- Lange Hose oder Beinlinge**
- Warme Handschuhe und Mütze**

Ausrüstung:

- Faltbecher für Getränke/ Essen auf der Strecke**
- Wasserbehälter für 1 Liter Flüssigkeit**
- Mobiltelefon geladen + eingespeicherte Notfallnummer**
- Streckenkarte – gedruckt oder auf der Navigationsuhr gespeichert**
- Erste Hilfe Set** - 1x Komresse 10×10, 2x Verbandspäckchen, 1x Dreieckstuch, 1Paar Einweg-Handschuhe, 4x Wundpflaster, Pfeife, Rettungsdecke