

PFLICHTAUSRÜSTUNG



- **K18**
- **K31**

Bekleidung:

- Geschlossene Trailschuhe mit Profilsohle** – keine Laufsandalen oder „Straßen-Schuhe“
- Wasserdichte Jacke** – die Jacke muss getapte Nähte haben und sollte eine Kapuze haben und eine Wassersäule von mind. 10.000mm aufweisen
- Langes Oberteil oder T-Shirt und Armlinge** – Langärmeliger Ersatz zum Startoberteil (wenn Armlinge, dann auch extra T-Shirt)
- Lange Hose oder Beinlinge** – Kompressionssocken / Wadenkompressionen bedecken nicht das Knie und sind daher nicht als Ersatz zulässig
- Handschuhe und Mütze** – Die Mütze muss Kopf und Ohren bedecken, ein Schlauchtuch ist als Ersatz möglich

Ausrüstung:

- Faltbecher für Getränke/Essen** – für z.B. Suppe, Kaffee, Reis, etc.
- Wasserbehälter für 1 Liter Flüssigkeit** – z.B. in Form von 2 Softflasks a 500ml oder Trinkblase mit 1L
- Erste Hilfe Set** – (Komresse 10×10, 2x Verbandspäckchen, 1 Paar Einweghandschuhe, Dreieckstuch, 4x Wundpflaster, Pfeife, Rettungsdecke)
- Mobiltelefon geladen + eingespeicherte Notfallnummer** – **0049 151 550 101 48**
- Streckenkarte** – gedruckt oder auf der Navigationsuhr gespeichert – für Notfälle (die Strecke ist markiert)
- Lebensmittelverpackungen mit persönlicher Startnummer beschriftet** – um Umweltverschmutzung zu vermeiden