

PFLICHTAUSRÜSTUNG K32 & K20

Bekleidung:

- Geschlossene Trailsschuhe mit Profilsohle**
- Wasserdichte Jacke**
- 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 Kompresse 10×10, 2x Verbandspäckchen, 2x Handschuhe, 1x Dreieckstuch, 4x Wundpflaster, Pfeife, Rettungsdecke