



BEKLEIDUNG/AUSRÜSTUNG

Das Wetter im Hochgebirge kann sich schlagartig ändern. Folgende Ausrüstung/Bekleidung müsst ihr verpflichtend während des kompletten Wettkampfs tragen bzw. im Laufrucksack mitnehmen. Wir schauen vor dem Start und an den Kontrollstellen nach und sprechen im Zweifelsfall auch Zeitstrafen oder Disqualifikationen aus.

- Geschlossene **Trailrunning-Schuhe** mit Profilsohle
 - **Laufrucksack**
 - Wasserdichte **Regenjacke**
 - Warme Kleidung (Oberteil und lange Hose bzw. Beinlinge) als isolierende Zwischenschicht unter der Überbekleidung
- Hier gilt die Grundregel, dass keine Haut sichtbar sein darf!**
- **Handschuhe** und **Mütze**
 - Funktionstüchtige **Stirnlampe** mit **Ersatzbatterien** oder **-Akku** (nicht notwendig beim STUBAI 35K, STUBAI 19K und STUBAI 8K)
 - **Beschriftung** der mitgeführten Lebensmittel-Verpackungen mit eurer Startnummer
 - **Becher** zur Aufnahme der Getränke an den Verpflegungsstellen
 - **Wasserbehälter** mit mindestens 1,5 Liter Fassungsvermögen (1 Liter beim STUBAI 35K und STUBAI 19K und nicht nötig STUBAI 8K)
 - **Notfallausrüstung** (1x Komresse 10x10, 2x Verbandspäckchen, 2x Handschuhe, 1x Dreieckstuch, 4x Wundpflaster, Notfallpfeife, Blasenpflaster, Rettungsdecke)
 - **Navigationsuhr** mit eingespeichertem GPS-Track der gewählten Strecke oder alternativ gedruckte
 - **Streckenkarten** oder **Kartenmaterial mobil.**
 - **Mobiltelefon** mit eingespeicherter **Notruf-Nummer** zum Absetzen von Notrufen und zum Abmelden bei vorzeitigem Rennabbruch (Mobiltelefon muss auch im Ausland funktionieren)

Unser Tipp: Denkt an Sonnencreme, Fettcreme gegen Wundscheuern, Sonnenbrille, Stöcke und eigene Verpflegung.