



PFLICHTAUSRÜSTUNG T54

Bekleidung:

- Trailschuhe mit Profilsohle**
- Wasserdichte Jacke**
- Langes Oberteil oder T-Shirt und Armlinge**
- Lange Hose oder Beinlinge**
- Handschuhe und Mütze/Stirnband**

Ausrüstung:

- Becher/Behälter für Getränke auf der Strecke**
- Wasserbehälter mit 0,75 Liter Flüssigkeit**
- Erste Hilfe Set** (mind. elastische Binde, Pfeife, Rettungsdecke)
- Mobiltelefon** (geladen + eingespeicherte Notfallnummer)
- Streckenkarte** (gespeichert auf der Uhr oder als gedruckte Version)
- beschriftete Verpackungen** (Startnummer)
- Stirnlampe**
- Verpflegung** (ca. 500 kcal Notfallproviant)

**Diese Liste beinhaltet die obligatorische Pflichtausrüstung.
Die Renn- und Organisationsleitung behält sich vor, während des Briefings
am Vorabend, diese Liste den Wetterverhältnissen entsprechend
anzupassen.**