

DEF. PFLICHTAUSRÜSTUNG T24



Aktualisiert:
Freitag, 18. Aug 2023 08.00 Uhr

**** For English scroll down ****

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 0,5 Liter Flüssigkeit**

✓ **Erste Hilfe Set** (mind. elastische Binde, Pfeife, Rettungsdecke)

✓ **Mobiltelefon**

(geladen + eingespeicherte Notfallnummer +41 76 435 73 00)

✓ **Riegel/Gel-Verpackungen beschriftet**

(Startnummer, Anti-Littering Massnahme)

~~**Streckenkarte (gespeichert auf der Uhr)**~~

MANDATORY EQUIPMENT T24



**Up-to-date:
Friday, 18th Aug 2023 08:00am**

Clothing:

✓ **Appropriate footwear for Trail running**

~~☐ **tight windbreaker**~~

~~☐ ***Long top or T-Shirt and arm warmers**~~

~~☐ ***long pants or legwarmers**~~

~~☐ ***gloves and hat/headband**~~

Equipment:

✓ **Cup/container for drinks on the course**

✓ **Water container with min. 0.5 liter**

✓ **First-Aid Kit** (min. elastic bandage, whistle, rescue blanket)

✓ **Mobile phone** (fully charged + emergency number +41 76 435 73 00)

✓ **Bar / Gel Packs labelled with bib number**
(Anti-littering measure)

~~☐ **Route map**~~