

# DEF. PFLICHTAUSRÜSTUNG T54



**Aktualisiert:**

**Freitag, 18. Aug 2023 08.00 Uhr**

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

## Bekleidung:

- ✓ **Trailschuhe mit Profilsohle**
- ✓ **leichte Wind-Jacke**
- ✓ **Wechsel-Shirt (Kurzarm oder Langarm)**
- ✓ **Kopfbedeckung (Sonnenschutz)**
- ~~☐ **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 +41 76 435 73 00)
- ✓ **Riegel/Gel-Verpackungen beschriftet**  
(Startnummer, Anti-Littering Massnahme)
- ✓ **Stirnlampe**
- ✓ **Verpflegung** (ca. 500 kcal Notfallproviant)
- ~~☐ **Streckenkarte (gespeichert auf der Uhr)**~~

# MANDATORY EQUIPMENT T54



**Up-to-date:**  
**Friday, 18<sup>th</sup> August 2023, 08:00 am**

## Clothing:

- ✓ **Appropriate footwear for Trail running**
- ✓ **light Windbreaker**
- ✓ **Second shirt (short-sleeved OR long-sleeved)**
- ✓ **Sun cap (sun protection)**
- ~~☐ **Long top or T-Shirt and arm warmers**~~
- ~~☐ **long pants or leg warmers**~~
- ~~☐ **gloves and headband**~~

## Equipment:

- ✓ **Cup/container for drinks on the course**
- ✓ **Water container with min. 0.75 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)
- ✓ **Headlamp**
- ✓ **Food** (approx. 500 kcal for emergency)
- ~~☐ **Route map**~~