

DEF. PFLICHTAUSRÜSTUNG



Aktualisiert:
Donnerstag, 7. Aug 2025 15.00 Uhr

*** For English scroll down ***



Bekleidung:

✓ **Trailschuhe mit Profilsohle**

✓ **Sonnenschutz**

~~☒ **-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 79 900 61 43)

✓ **Riegel/Gel-Verpackungen beschriftet**

(mit Startnummer, Anti-Littering Massnahme)

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

MADRISATRIL.CH

LOWA
simply more...





MANDATORY EQUIPMENT

**Up-to-date:
Thursday, 7th Aug 2025 01:00pm**



Clothing:

✓ **Appropriate footwear for Trail-running**

✓ **Sun-protection**

~~☒ **tight windbreaker**~~

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

~~☒ ***long pants or legwarmers**~~

~~☒ ***gloves and hat/headband**~~

Equipment:

✓ **Running backpack or waist-belt**

✓ **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 79 900 61 43)

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

~~☒ **Route map**~~

MADRISATRIL.CH

LOWA
simply more...

