

DEF. PFLICHTAUSRÜSTUNG



Aktualisiert:
Donnerstag, 7. Aug 2025 15.00 Uhr

*** For English scroll down ***

Bekleidung:

- ✓ **Trailschuhe mit Profilsohle**
- ✓ **leichte Wind-Jacke (Langarm)**
- ✓ **Sonnenschutz**
- ~~☐ **Wechsel Shirt (Kurzarm oder Langarm)**~~
- ~~☐ **Armlinge**~~
- ~~☐ **Lange Hose oder Beinlinge**~~
- ~~☐ **Handschuhe und Mütze / Stirnband**~~



Ausrüstung:

- ✓ **Laufucksack**
- ✓ **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 79 900 61 43)
- ✓ **Riegel / Gel-Verpackungen beschriftet**
(mit Startnummer, Anti-Littering Massnahme)
- ✓ **Stirnlampe**
- ✓ **Verpflegung** (ca. 500 kcal Notfallproviant)
- ~~☐ **Streckenkarte (gespeichert auf der Uhr)**~~

MADRISATRIL.CH





MANDATORY EQUIPMENT

Up-to-date:
Thursday, 7th Aug 2025 03:00pm



Clothing:

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

Equipment:

- ✓ **Running backpack**
- ✓ **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 + saved emergency number +41 79 900 61 43)
- ✓ **Bar / Gel Packs labelled with bib number**
(Anti-littering measure)
- ✓ **Headlamp**
- ✓ **Food** (approx. 500 kcal for emergency)
- ~~☒ **Route map**~~

MADRISATRIL.CH

LOWA
simply more...

