


# Pflichtausrüstung HOT/GOOD

**Wichtig: Vor dem Start unbedingt unbedeckte Hautpartien mit Sonnencreme eincremen – bei allen Trails außer Sprint Trail!**

Pflichtausrüstung	SHORT/HIKE TRAIL 1 SUMMIT 	1/2 MARATHON TRAIL 1 SUMMIT 	MARATHON TRAIL 2 SUMMITS 	TRAIL ULTRA 8 SUMMITS 
<b>Trailrunning-Schuhe</b> verboten sind Schuhe ohne grobes Profil, Barfußschuhe & barfuß!	✓	✓	✓	✓
<b>Laufshirt &amp; -hose</b>	✓	✓	✓	✓
<b>Trailrunning-Weste oder -Rucksack</b>	✗	✓	✓	✓
<b>Trinkbehältnis mind. 1,0 l</b>	✗	✓	✓	✓
<b>Trinkbecher</b>	✓	✓	✓	✓
<b>Lange Laufhose</b>	✗	✗	✗	✗
<b>Langarm Laufshirt</b>	✗	✗	✓	✓
<b>Wasserdichte Regenjacke mit Kapuze</b> mind. 10.000 mm Wassersäule	✗	✗	✓	✓
<b>Wasserdichte Regenhose</b> mind. 10.000 mm Wassersäule	✗	✗	✗	✗
<b>Haube/Mütze</b>	✗	✗	✗	✗
<b>Handschuhe</b>	✗	✗	✗	✗
<b>Cap</b>	✓	✓	✓	✓
<b>Rettungsdecke oder Biwaksack</b>	✗	✓	✓	✓
<b>Pfeife</b>	✗	✓	✓	✓
<b>Höhenprofil</b> vom Veranstalter zur Verfügung gestellt	✓	✓	✓	✓
<b>Mobiltelefon</b> Notfallnummer muss gespeichert sein, aufladen nicht vergessen!	✓	✓	✓	✓
<b>Stirnlampe</b> inkl. Ersatzbatterien/Akkus	✗	✗	✗	✓
<b>Persönliche Verpflegung</b> Gels und Riegel müssen mit der eigenen Startnummer gekennzeichnet sein	✗	✓	✓	✓
<b>Erste Hilfe Set</b>	✗	✓	✓	✓
<b>Ausweis</b>	✗	✓	✓	✓