

DEF. PFLICHTAUSRÜSTUNG



Aktualisiert:

Donnerstag, 8. Aug 2024 21.00 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:

✓ **Lafrucksack oder Hüftgürtel**

✓ **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)**~~

MADRISATRIL.CH

LOWA
simply more...



FLURYSTIFTUNG
GESUNDHEITSVERSORGUNG



graubünden



MANDATORY EQUIPMENT

**Up-to-date:
Thursday, 8th Aug 2024 9:00pm**



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 76 435 73 00)

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

~~☐ **Route map**~~

MADRISATRIL.CH

LOWA
simply more...



DAVOS
KLOSTERS

FLURYSTIFTUNG
GESUNDHEITSVERSORGUNG

SQUEEZY
SPORTS NUTRITION

graubünden