

DEF. PFLICHTAUSRÜSTUNG



Aktualisiert:

Donnerstag, 8. Aug 2024 21.00 Uhr

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

Bekleidung:

- ✓ **Trailschuhe mit Profilsohle**
- ✓ **leichte Wind-Jacke**
- ✓ **Sonnenschutz**
- ~~☐ **Wechsel Shirt (Kurzarm oder Langarm)**~~
- ~~☐ **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)**~~

MADRISATRIL.CH

LOWA
simply more...





MANDATORY EQUIPMENT

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



Clothing:

- ✓ **Appropriate footwear for Trail running**
- ✓ **light Windbreaker**
- ✓ **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:

- ✓ **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**~~

MADRISATRIL.CH

LOWA
simply more...

