

GLETSCHER TRAILRUN

OBERGURGL-HOCHGURGL

Pflichtausrüstung Gletscher Trailrun 2018

Da die Bewerbe weitestgehend durch hochalpines Gelände führen, ist jeder Teilnehmer verpflichtet, folgende Pflichtausrüstung mitzuführen (beim Top Mountain Run gibt es **keine** Pflichtausrüstung!)

	42K	22K
Laufrucksack	X	X
1l Flüssigkeit	X	
0,5l Flüssigkeit		X
Trinkbecher/Trinkbehälter	X	X
Wasserdichte Regenjacke mit Kapuze	X	X
Mütze	X	X
Handschuhe	X	X
Mobiltelefon	X	X
Erste Hilfe Set (inkl. Rettungsdecke, Bandage, Tape)	X	X
Trailrunning Schuhe	X	X
Warme Kleidung (Oberteil & lange Hose bzw. Beinlinge)	X	X

Empfohlen wird außerdem u.a.: Sonnencreme, Sportbrille, zusätzliche persönliche Verpflegung, Blasenpflaster.

Höhenprofil und Marschtabelle werden bei der Startnummernabholung ausgehändigt.

Das Mitführen der Ausrüstung/Bekleidung während des Wettkampfs wird vom Veranstalter vor dem Start bei der Startnummernabholung und stichprobenartig an den Kontrollstellen überprüft. Ein Nichtmitführen der Ausrüstung/Bekleidung wird mit einer Zeitstrafe oder Disqualifikation geahndet.