

## PFLICHTAUSRÜSTUNG GLETSCHER TRAILRUN 2019

Da die Bewerbe weitestgehend durch hochalpines Gelände führen, ist jeder Teilnehmer verpflichtet, folgende Pflichtausrüstung mitzuführen (beim Gletscher Trail – 10K & Top Mountain Run gibt es **keine** Pflichtausrüstung!)

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