

STUIBEN TRAILRUN

UMHAUSEN-NIEDERTHAI

Pflichtausrüstung Stuiben Trailrun 2018

Da der Bewerb **33K** durch hochalpines Gelände führt, ist jeder Teilnehmer verpflichtet, folgende Pflichtausrüstung mitzuführen (beim Stuiben Sprint & 12K gibt es **keine** Pflichtausrüstung!)

	33K
Lafrucksack	X
1l Flüssigkeit	X
Trinkbecher/Trinkbehälter	X
Wasserdichte Regenjacke mit Kapuze	X
Mütze	X
Handschuhe	X
Mobiltelefon	X
Erste Hilfe Set (inkl. Rettungsdecke, Bandage, Tape)	X
Trailrunning Schuhe	X
Warme Kleidung (Oberteil & lange Hose bzw. Beinlinge)	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.