

## PFLICHTAUSRÜSTUNG STUIBEN TRAILRUN 2019

Da die Bewerbe **Stuiben Trail – 24K & Stuiben Trail – 42K** durch hochalpines Gelände führen, ist jeder Teilnehmer verpflichtet, folgende Pflichtausrüstung mitzuführen (beim Stuiben Sprint & 12K gibt es **keine** Pflichtausrüstung!)

**STUIBEN  
TRAILRUN**  
UMHAUSEN-NIEDERTHAL

	Stuiben Trail - 24K	Stuiben Trail - 42K
Laufrucksack	X	X
0,5l Flüssigkeit	X	
1l Flüssigkeit		X
Trinkbecher/Trinkbehälter	X	X
Wasserdichte Regenjacke mit Kapuze	X	X
Handschuhe & Mütze	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.