

## CHECKLISTE PFLICHTAUSRÜSTUNG P105

- Ausrüstungsgegenstand:
- Mobiltelefon (Akku aufgeladen, Notfallnummer)
- Trail Laufschuhe (griffige Sohle)
- Langarmshirt oder T-Shirt + Armlinge (keine nackte Haut sichtbar)
- Lange Hose oder Beinlinge (keine nackte Haut sichtbar)
- Trinkgefäß (es werden keine Becher ausgeteilt)
- Personalausweis und Krankenversicherungskarte
- Regenjacke mit Kapuze (Wassersäule 10.000 mm empfohlen)
- Regenhose (Wassersäule 10.000 mm empfohlen)
- Warme Handschuhe und Mütze
- Erste Hilfe Set mit Notfallausrüstung und
  - elastischer Binde (mind 100×6 cm)
  - Tape
  - Notfalldecke (alubeschichtet 140×200 cm)
  - Trillerpfeife
- 1,5 Liter Flüssigkeit
- Notfallverpflegung (mind. 2 Riegel oder ähnliches mit mind. 500 Kalorien)
- Funktionstüchtige Stirn- und Rückenlampe mit Ersatzbatterie
- Schuhspikes für Gletscher/Schneefelder (Empfehlung Snowline Spikes >0,7 cm)
- Karte auf Smartphone/Laufuhr

Weiteres wird für alle Bewerbe empfohlen:  
Sonnencreme und Sonnenbrille, Schirmmütze und Stöcke