PFLICHTAUSRÜSTUNG TST 2026

AUSRÜSTUNG	11K	23K	42K	86K
Geschlossene Trail-Laufschuhe (griffige Sohle)	●	●	●	●
Laufweste/Laufgürtel		●	●	●
Wasserdichte Jacke mit Kapuze (mind. 10K Wassersäule empfohlen)		●	●	●
Mobiltelefon (aufgeladen & Rennleitungsnummer* gespeichert)	●	●	●	●
Ausweisdokument + Krankenversicherungskarte	●	●	●	●
Trinkflasche/Softflask mit Getränk	ges. Fassungsvermögen mind. 0,25 Liter	ges. Fassungsvermögen mind. 0,5 Liter	ges. Fassungsvermögen mind. 1 Liter	ges. Fassungsvermögen mind. 1 Liter
Verpflegung, z.B. Gels, Riegel (mit Startnummer beschriftet)		●	●	●
Erste-Hilfe-Set (Rettungsdecke, Pflaster, Tape etc.)		●	●	●
Startnummer: ➳ Sichtbar vorne tragen (evt. Nummernband) ➳ Auf der Rückseite ausfüllen (Anschrift-Kontaktperson, Blutgruppe, Allergien, etc.)	●	●	●	●
Langarmshirt/Armlinge Lange Hose/Beinlinge	Nur bei Schlechtwetter	Nur bei Schlechtwetter	●	●
Kopfbedeckung (Buff/Cap/Bandana)			●	●
Stirnlampe				●

Darüber hinaus wird empfohlen:

- ➳ Trillerpfeife
- ➳ Sonnenschutz (Creme, Brille, Schildkappe)
- ➳ Kälteschutz (Handschuhe, Mütze, Jacke, Weste)
- ➳ SOS EU ALP – App installieren für Notruf
- ➳ GPX Track herunterladen

Hinweis:

Trailrunningstöcke sind erlaubt, jedoch nicht Teil der Pflichtausrüstung. Werden Stöcke verwendet, sind diese während des gesamten Rennens mitzuführen.

***Rennleitungsnummer:** +43 664 9174009