

## PFLICHTAUSRÜSTUNG GLETSCHER TRAILRUN 2023

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

	Gletscher Trail – 62K	Gletscher Trail - 42K	Gletscher Trail - 26K	Gletscher Trail - 14K
Laufrucksack	X	X	X	
Stirnlampe	X			
1,5l Flüssigkeit	X			
1l Flüssigkeit		X		
0,5l Flüssigkeit			X	
Trinkbecher/Trinkbehälter	X	X	X	X
Wasserdichte Regenjacke mit Kapuze	X	X	X	
Handschuhe & Mütze	X	X	X	
Mobiltelefon	X	X	X	X
Erste Hilfe Set (inkl. Rettungsdecke, Bandage, Tape)	X	X	X	X
Trailrunning Schuhe	X	X	X	
Warme Kleidung (Oberteil & lange Hose bzw. Beinlinge)	X	X	X	

Empfohlen wird außerdem u.a.: Schuhspikes, 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.

**Wir bitten alle Teilnehmer, ihre Gel- & Riegelverpackungen mit der Startnummer zu beschriften!**