

PFLICHTAUSRÜSTUNG STUIBEN TRAILRUN 2023

Da die Bewerbe durch hochalpines Gelände führen, ist jeder Teilnehmer verpflichtet, folgende Pflichtausrüstung mitzuführen (beim Stuiben Sprint gibt es **keine** Pflichtausrüstung!)

	Stuiben Trail 12K	Stuiben Trail 24K	Stuiben Trail 42K
Lafrucksack		X	X
0,5l Flüssigkeit		X	
1l Flüssigkeit			X
Trinkbecher/Trinkbehälter	X	X	X
Wasserdichte Regenjacke mit Kapuze		X	X
Handschuhe & Mütze		X	X
Mobiltelefon	X	X	X
Erste Hilfe Set (inkl. Rettungsdecke, Bandage, Tape)	X	X	X
Trailrunning Schuhe		X	X
Warme Kleidung (Oberteil & lange Hose bzw. Beinlinge)		X	X
Schuhspikes*		X	X

*Es wird empfohlen Schuhspikes mitzuführen, da es zur Querung von Schneefeldern kommen kann. Je nach Wetterlage behalten wir uns vor Schuhspikes kurzfristig in die Pflichtausrüstung aufzunehmen.

Empfohlen wird außerdem u.a.: Sonnencreme, Sportbrille, zusätzliche persönliche Verpflegung, Blasenpflaster.

Höhenprofil und Durchgangszeiten werden bei der Startnummernabholung ausgehändigt.

Das Mitführen der Ausrüstung/Bekleidung während des Wettkampfs wird vom Veranstalter vor dem Start 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!