Ausrüstungsliste

alpenverein akademie

Trailrunning & Speedhiking

Bekleidung und Anderes

- ☐ Laufrucksack
  Das sollte in den Rucksack passen:
  Regen Haut/Jacke, Trinkflasche oder Trinksystem, Proviant für Tagestour, Blasenpflaster, Kleines Erste Hilfe Pack, Handschuhe, Mütze, Stirnband
- ☐ Trailrunning Bekleidung lang und kurz
- ☐ Trailrunning Schuhe (wenn vorhanden 2 Paar)
- ☐ Teleskop Stöcke, idealer Weise faltbar zum Befestigen am Rucksack
- ☐ Wenn vorhanden Pulsuhr
- ☐ Kopfbedeckung (Stirnband, Haube, Schildkappe, oä.)
- ☐ Handschuhe
- ☐ Müsli- / Powerriegel
- ☐ Sonnenbrille und Sonnenschutz
- ☐ Decke als Unterlege für Bodenübungen

Vorsorge/ Gesundheit/ Notfall

- ☐ Kleines Erste Hilfe Pack
- ☐ Blasenpfalster
- ☐ falls notwendig, eigene Medikamente
- ☐ E-Card