



SKICLUB LENGGRIES E.V.

Ski Club Lenggries e. V., Bahnhofplatz 1, D-83661 Lenggries

Mail: info@skiclub-lenggries.de

<http://www.skiclub-lenggries.de>

Telefon +49 8042-8096

Fax +49 8042-8094

Pflichtausrüstung „Lenggrieser Speed Trail“

- Laufrucksack zur Mitführung der obligatorischen Ausrüstung während des Rennens.
- Speichern der Notrufnummer 112
- Trailrunning Schuhe oder festes Schuhwerk.*
- Klappbecher (empfohlen für Heißgetränke) oder Trinkgefäß (Flasche, etc.)
- Smartphone mit eingeschaltetem Klingelton
- Ausweis (Personal od. Reisepass)
- 0,5 L Trinkflüssigkeit beim Start (jeder Teilnehmer muss die für ihn entsprechende Trinkmenge bis zur nächsten Verpflegungsstation mitführen)
- Pfeife
- Erste-Hilfe-Set (Inhalt: 1x Dreieckstuch, 1x Blasenplaster, kleine + große Pflaster, Tape mind. 6m, 2 Mullbinden, 2 große Kompressen, 1 Pinzette, elastische Binde)
- Überlebensdecke
- Windjacke Regenjacke mit min. 10000 Wassersäule
- Optional: Trailrunning-Stöcke (müssen vom Start bis zum Ziel mitgetragen werden), Salzttabletten, Aminosäuretabletten, Gels, etc.

Die Pflichtausrüstung wird beim Zugang in den Startbereich kontrolliert. Gels und Riegel müssen mit der eigenen Startnummer gekennzeichnet sein und werden bei der Ausrüstungskontrolle kontrolliert.

*Barfußschuhe und Schuhe ohne grobes Profil sind verboten! Ohne das richtige Schuhwerk erfolgt keine Zulassung zum Start.