

# TRAILRUNNING AUSRÜSTUNG

# PACKLISTE

Bekleidung	<input type="checkbox"/> Atmungsaktive Laufkleidung <input type="checkbox"/> Laufunterwäsche <input type="checkbox"/> Regen- und Windschutz <input type="checkbox"/> Laufhandschuhe <input type="checkbox"/> Lauf- oder Kompressionssocken <input type="checkbox"/> Trailrunning-Schuhe <input type="checkbox"/> Kälte: Stirnband/Laufmütze, Buffs <input type="checkbox"/> optional: Spikes, Gamaschen	Notizen
Rucksack	<input type="checkbox"/> Trailrunning-Rucksack <input type="checkbox"/> Dry Bag	
Stöcke	<input type="checkbox"/> Trailrunning-Stöcke	
Gesundheit	<input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Set <input type="checkbox"/> Rettungsdecke <input type="checkbox"/> Blasenpflaster <input type="checkbox"/> Pinzette <input type="checkbox"/> Tape <input type="checkbox"/> Warnpfeife <input type="checkbox"/> Sonnencreme <input type="checkbox"/> Sonnenbrille <input type="checkbox"/> Cap	

# TRAILRUNNING AUSRÜSTUNG

# PACKLISTE

Verpflegung	<input type="checkbox"/> Softflask/Trinkblase mit Schlauch <input type="checkbox"/> Wasser/isotonische Getränke <input type="checkbox"/> Snacks (Energie-Gels, Riegel etc.)	Notizen
Orientierung	<input type="checkbox"/> Smartphone <input type="checkbox"/> Powerbank <input type="checkbox"/> Ladekabel <input type="checkbox"/> GPS-Uhr <input type="checkbox"/> Karten der Region <input type="checkbox"/> Stirnlampe <input type="checkbox"/> optional: Kompass	
Sonstiges	<input type="checkbox"/> Ausweis <input type="checkbox"/> Krankenkassenkarte <input type="checkbox"/> Bargeld/EC-Karte <input type="checkbox"/> Taschentücher <input type="checkbox"/> Hütten-Schlafsack <input type="checkbox"/> Zahnbürste <input type="checkbox"/> kleine Zahnpasta <input type="checkbox"/> optional: Hygieneartikel	