

# TRANSALPINE RUN 2023 PFLICHTAUSRÜSTUNG



## PRO TEILNEHMER:

### Bekleidung:

- Geschlossene Trailsschuhe mit Profilsohle
- Wasserdichte Jacke
- Langes Oberteil oder Armlinge
- Lange Hose oder Beinlinge
- Handschuhe und Mütze/„Schlauchtuch“
- Spikes (nur angekündigte Etappen) **nicht RUN2**

### Ausrüstung:

- faltbecher für Getränke auf der Strecke
- Wasserbehälter für 1 Liter Flüssigkeit
- Personalausweis
- Beschriftung der Lebensmittel-Verpackungen
- Stirnlampe (nur angekündigte Etappen)

## PRO TEAM\*:

- Mobiltelefon + gespeicherte Notfallnummer
  - Streckenkarte – gedruckt oder auf der Navigationsuhr
- Erste Hilfe Set**

**\*Solo Läufer und Individual Finisher müssen die komplette Ausrüstung dabei haben**