

TRAILRUNNING PACKLISTE

Kurze Distanzen (5 - 20 km)

Ausrüstung

- Trailrunning-Schuhe (Profilsohle für alpines Gelände)
- Laufrucksack (Volumen ca. 5 Liter) oder Laufgürtel
- Soft Flask (ca. 500 ml Flüssigkeit pro Stunde)
- Energieriegel oder Energiegel (ca. 60 g Kohlenhydrate pro Stunde)
- Erste-Hilfe-Set
- Smartphone
- GPS-Uhr
- Trailrunning-Stöcke (bei steilen Anstiegen)
- Stirnlampe (bei Dunkelheit)

Bekleidung

- Laufsocken
- Funktionsunterwäsche
- Laufshirt
- Laufhose
- Regenjacke (mind. 10.000 mm Wassersäule)

Mittlere Distanzen (20 - 50 km)

Ausrüstung

- Trailrunning-Schuhe (Profilsohle für alpines Gelände)
- Laufrucksack (Volumen ca. 8-12 Liter) oder Laufgürtel
- Soft Flask (ca. 500 ml Flüssigkeit pro Stunde)
- Elektrolyte: ca. 600 mg Natrium pro Liter Flüssigkeit
- Energieriegel oder Energiegel (ca. 60 g Kohlenhydrate pro Stunde)
- Erste-Hilfe-Set
- Smartphone
- GPS-Uhr
- Trailrunning-Stöcke
- Stirnlampe (bei Dunkelheit)

Bekleidung

- Laufsocken
- Funktionsunterwäsche
- langes Oberteil oder Laufshirt und Armlinge
- lange Laufhose oder Shorts und Beinlinge
- Regenjacke (mind. 10.000 mm Wassersäule)
- Leichte Laufhandschuhe
- Laufmütze oder Schlauchtuch

Ultra Distanzen (50+ km)

Ausrüstung

- Trailrunning-Schuhe (Profilsohle für alpines Gelände)
- Laufrucksack (Volumen ca. 8-12 Liter) oder Laufgürtel
- Soft Flask (ca. 500 ml Flüssigkeit pro Stunde)
- Elektrolyte: ca. 600 mg Natrium pro Liter Flüssigkeit
- Energieriegel oder Energiegel (ca. 60 g Kohlenhydrate pro Stunde)
- Erste-Hilfe-Set
- Smartphone
- GPS-Uhr
- Trailrunning-Stöcke
- Stockköcher
- Stirnlampe (mind. 800 Lumen)
- Powerbank und Ladekabel für Smartphone, Uhr & Lampe

Bekleidung

- Laufsocken
- Funktionsunterwäsche
- langes Oberteil oder Laufshirt und Armlinge
- lange Laufhose oder Shorts und Beinlinge
- Regenjacke (mind. 10.000 mm Wassersäule)
- Leichte Laufhandschuhe
- Laufmütze oder Schlauchtuch