

Packliste Trailrunning

Bekleidung & Schuhe

- Trailrunningschuhe
- Laufshirt
- Laufhose/Tight
- Laufsocken
- Funktionsunterwäsche
- wasserdichte Laufjacke
- Fleecejacke/Midlayer
- Laufweste
- Armlinge, Beinlinge
- Stirnband
- dünne Mütze
- Cap
- Laufhandschuhe

Ausrüstung

- Trailrunningrucksack
- Trailrunningstöcke

Technik & Orientierung

- GPS-Uhr
- Stirnlampe
- aufgeladenes Handy
- topografische Karte

Gesundheit & Erste Hilfe

- kleines Erste-Hilfe-Set
- Rettungsdecke
- Warnpfeife
- Blasenpflaster
- Tape
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Taschentücher

Verpflegung & Zubehör

- Trinkflasche oder Trinkblase
- Energieriegel

Papiere & Sonstiges

- Ausweis
- Krankenversichertenkarte
- EC-Karte, Bargeld
- _____
- _____
- _____