

# PFLICHTAUSRÜSTUNG TST 2025

AUSRÜSTUNG	SPRINT 23 KM	MARATHON 42 KM	ULTRA 86 KM
Geschlossene Trail-Laufschuhe mit griffiger Sohle	●	●	●
Jacke (wasserfest, mit 10K Wassersäule)	●	●	●
Lange Überhose/Laufhose oder Beinlinge	●	●	●
Extra Long Sleeve Shirt oder Kurzarmshirt mit Armlingen	●	●	●
Buff/ Cap/ Bandana	●	●	●
Personalausweis + Krankenversicherungskarte	●	●	●
Trailrunning Laufrucksack mit Trillerpfeife	●	●	●
Mitgeführte Gels und Riegel mit Startnummer beschriftet (über 500kcal)	●	●	●
Vollgeladenes + eingeschaltetes Mobiltelefon	●	●	●
Notfallnummer der Bergrettung (140) + Nummer der Rennleitung im Handy abspeichern	●	●	●
Startnummer auf der Rückseite ausfüllen (Anschrift-Kontaktperson, Blutgruppe, Allergien etc.)	●	●	●
Rettungsdecke	●	●	●
Erste Hilfe Set	●	●	●
Faltbecher, Softflask o.ä. zur Aufnahme von Getränken (ges. Fassungsvermögen mind. 1 Liter)	●	●	●
Stirnlampe + Ersatzbatterien			●