



Hinweise und Informationen zur Pflichtausrüstung

- Trailrunning Schuhe oder festes Schuhwerk mit ausreichendem Profil
- Klappbecher, Faltbecher oder Trinkgefäß (Flasche, etc.) >> im Sinne des Umweltschutzes und der Nachhaltigkeit: keine Becher an den Verpflegungsstationen des NPL Trailrun
- geladenes Handy mit eingeschaltetem Klingelton und Notrufnummer des Veranstalters
- Lichtbild-Ausweis / Personalausweis
- 0,5L Trinkflüssigkeit beim Start, jeder Teilnehmer muss für die für ihn entsprechende Trinkmenge bis zur nächsten Verpflegungsstellen mitführen.
- Notfallausrüstung (kleines Erste-Hilfe-Set und Rettungsdecke)
- Regenjacke (keine reine Windjacke, optimal mit einer Wassersäule von mind. 10.000mm)
- Mütze und Handschuhe
- Laufrucksack, Laufweste oder Laufgürtel (Belt)

Ergänzende / empfohlene Ausrüstung (optional):

- persönliche Verpflegung (Riegel, Gels, etc.) => müssen mit der Startnummer gekennzeichnet sein
- Lauf- oder Trailrunning Stöcke => müssen bei Verwendung über die gesamte Strecke mitgeführt werden (kein Anreichen, keine Abgabe im Rennverlauf)

Der Veranstalter behält sich vor, falls notwendig (z.B. witterungsbedingt) Veränderungen oder Ergänzungen an der Pflichtausrüstung vorzunehmen. Diese werden rechtzeitig, spätestens am Vortag des Rennens, an alle Teilnehmer kommuniziert.

Die Pflichtausrüstung wird beim Einlass im Startbereich kontrolliert.

