



PFLICHTAUSRÜSTUNG **GARMISCH-PARTENKIRCHEN TRAIL**

Bekleidung:

- Geschlossene Trailschuhe mit Profilsohle**
- Wasserdichte Jacke**
- Langes Oberteil oder T-Shirt und Armlinge**
- Lange Hose oder Beinlinge**
- Handschuhe und Mütze**

Ausrüstung:

- Faltbecher für Getränke/Essen**
- Wasserbehälter für 1 Liter Flüssigkeit**
- Erste Hilfe Set**
- Mobiltelefon geladen + eingespeicherte
Notfallnummer**
- Streckenkarte – gedruckt oder auf der
Navigationsuhr gespeichert**
- Lebensmittelverpackungen mit
persönlicher Startnummer beschriftet**