



PFLICHTAUSRÜSTUNG **GRAINAU TRAIL**

Bekleidung:

- Geschlossene Trailshuhe mit Profilsohle**
- Wasserdichte Jacke**

Ausrüstung:

- Faltbecher für Getränke/Essen**
- Wasserbehälter für 0,5 Liter Flüssigkeit**
- Erste Hilfe Set**
- Mobiltelefon geladen + eingespeicherte Notfallnummer**
- Streckenkarte – gedruckt oder auf der Navigationsuhr gespeichert**
- Lebensmittelverpackungen mit persönlicher Startnummer beschriftet**