

ZUGSPITZ ULTRATRAIL 2025 PFLICHTAUSRÜSTUNG

ZUT100



Bekleidung:

- **Geschlossene Trailschuhe mit Profilsohle**
Keine Laufsandalen oder „Straßen-Schuhe“
- **Wasserdichte Jacke**
Jacke muss getapte Nähte & ein Kapuze haben (Wassersäule von mind. 10.000 mm wenn bekannt)
- **Langes Oberteil oder T-Shirt und Armlinge**
Langärmeliger Ersatz zum Startoberteil (wenn Armlinge, dann auch extra T-Shirt)
- **Lange Hose oder Beinlinge**
Kompressionssocken / Wadenkompressionen bedecken nicht das Knie -> nicht als Ersatz zulässig
- **Handschuhe und Mütze**
Die Mütze muss Kopf und Ohren bedecken, ein Schlauchtuch ist als Alternative möglich
- **Helm**
Zwischen V3-100 Biberwier und V3 Pestkapelle – Kletterhelm, Skitourenhelm, Fahrradhelm zulässig

Ausrüstung:

- **Lafrucksack**
Zum Transport von Ersatz-Kleidung und Ausrüstung
- **2 Stirnlampen mit Ersatzbatterien oder Akkus**
Powerbanks zählen nicht als Ersatzakku
- **Wasserbehälter für 1,5 Liter Flüssigkeit**
z. B. in Form von 3 Softflasks a 500ml oder einer Trinkblase mit 1,5L
- **Erste Hilfe Set**
(Komresse 10x10, 2x Verbandspäckchen, 1 Paar Einweghandschuhe, Dreieckstuch, 4x Wundpflaster, Pfeife, Rettungsdecke)
- **Mobiltelefon geladen + eingespeicherte Notfallnummer**
0049 151 550 101 48 – Medical Crew
- **Streckenkarte – gedruckt oder auf der Navigationsuhr gespeichert**
Für Notfälle (die Strecke ist markiert)
- **Lebensmittelverpackungen mit persönlicher Startnummer beschriftet**
Jedes Gel/Riegel mit „Edding“ beschriftet - Um Umweltverschmutzung zu vermeiden
- **Faltbecher für Getränke/Essen**
Für z. B. Suppe, Kaffee, Reis, etc.