



Bergrettung
Nesselwängle/Grän



SEEN LAUF

TANNHEIMER TAL

PFLICHTAUSRÜSTUNG - SICHERHEITSAUSRÜSTUNG FÜR DIE BEIDEN HÜTTENTRAILS

**Festgelegt auf Grundlage der Vorgaben ASTA Speed Trail Mittelgebirge
(bis 1500hm / 30 km):**

- Trailrunning Schuhe oder festes Schuhwerk mit ausreichendem Profil
- Klappbecher, Faltbecher oder Trinkgefäß (Flasche, etc.)
- Trinkbehälter mit / für 0,5 L Trinkflüssigkeit beim Start
- geladenes Handy mit eingeschaltetem Klingelton und eingespeicherter Notrufnummer des Veranstalters: +43 5675 824935 (Bergrettung) bzw. Notruf 140
- Ausweisdokument

Ergänzende / empfohlene Ausrüstung (optional):

- Regenjacke / Wetterschutzjacke
- Notfallausrüstung (kleines Erste-Hilfe-Set und Rettungsdecke)
- Mütze, Haube, Handschuhe
- persönliche Verpflegung (Riegel, Gels, etc.) → müssen mit der Startnummer gekennzeichnet sein
- Laufrucksack, Laufweste oder Laufgürtel (Belt)
- 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.

Pflichtausrüstung wird beim Einlass zum Startbereich stichprobenartig kontrolliert

**TANN
HEIMER
TAL***

Tannheimer Taler Veranstaltungs GmbH | Vilsalpseestraße 1 | A - 6675 Tannheim | www.ski-trail.info
ATU78908309 | Bankverbindung: Raiffeisenbank Tannheimertal IBAN: AT13 3633 3000 0003 5220



**Zötler
Bier**

Xenofit®

laufsport **saukel**
CUP 2024