

Ausrüstungsliste Trailrunning

Technische Ausrüstung

- Trailrunning Rucksack oder Weste
- Stabile Stöcke (längenverstellbar)
- Laufschuhe (mit Profilsohle)
- Snowspikes empfohlen „Snowline Chainson Pro“ (erhältlich im AV Shop)

Notfall-Ausrüstung

- Stabiler Biwaksack
- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke, Blasenpflaster)
- Tape (für kleine Reparaturen oder Abkleben von Druckstellen)
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug

Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet
- Planzeiger (im AV Shop erhältlich)
- Gebietsführer oder alpenvereinaktiv Tourenbeschreibungen
- Höhenmesser
- Smartphone mit installierter alpenvereinaktiv APP - Topokarte vom Kursgebiet offline gespeichert
- GPS Gerät (wenn vorhanden)

Proviant

- Trinkblase-/ Trinkflasche passend zum Rucksack
- Zusätzliche Verpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

Bekleidung

- Funktionelle Laufbekleidung
- Wechselbekleidung (langes Shirt, Hose, Socken)
- Wasserdichte Jacke mit Kapuze und Überhose (Wassersäule 5.000 mm)
- Warme Mütze und Handschuhe

Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (nicht erforderlich bei Kursen mit Hotel oder Gasthofübernachtung)
- Hüttenschuhe
- Ohrenstöpsel
- ÖAV-Ausweis
- Bargeld

Sonnenschutz

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenchutz

Eventuell

- Fotoapparat