



Trailrunning Packliste

<https://www.ausruestung.org/packliste-trailrunning>

Ausrüstung:

- ☐ Trailrunning Rucksack 12 l
- ☐ Trailrunning Stöcke
- ☐ Soft Flask Flasche passend zum Laufrucksack
- ☐ Kleines Taschenmesser
- ☐ GPS Smartwatch
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Stirnlampe + Ersatzbatterien
- ☐ _____

Kleidung:

- ☐ Trailrunning Schuhe
- ☐ Kurze Laufhose
- ☐ Lange Laufhose
- ☐ Laufjacke Windbreaker
- ☐ Laufsocken von CEP
- ☐ Regenhose zum Überziehen
- ☐ Regenjacke
- ☐ Kurzarm-Laufshirt
- ☐ Langarm-Laufshirt
- ☐ Head oder Cap
- ☐ Mütze und Handschuhe
- ☐ _____

Notfall:

- ☐ Erste Hilfe incl. Rettungsdecke
- ☐ optional persönliche Medikamente
- ☐ optional Schmerzmittel IBU 400
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Notfall Biwaksack
- ☐ Signalpfeife
- ☐ Handy + Notfallnummer
- ☐ _____

Verpflegung:

- ☐ Riegel für den schnellen Hunger
- ☐ Gel für die schnelle Energie
- ☐ Banane, Apfel, Sandwich
- ☐ _____

Sonstiges:

- ☐ Sonnencreme
- ☐ Faltbarer Becher (wird hauptsächlich für Wettkämpfe benötigt)
- ☐ Bargeld, EC Karte, Ausweis
- ☐ DAV Ausweis, wenn vorhanden
- ☐ Kartenmaterial
- ☐ Tourenbeschreibung (Kopie oder Ausdruck)
- ☐ Zip Beutel für die Kleidung
- ☐ Hausschlüssel
- ☐ Taschentücher
- ☐ Powerbank
- ☐ Ladekabel für Handy, Stirnlampe, Smartwatch

☐ _____

Optional bei Hüttenübernachtung:

- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Microfaserhandtuch schnelltrocknend
- ☐ Waschzeug (Zahnbürste, Zahnpasta...)
- ☐ Wechselkleidung für den Hüttenabend
- ☐ Ohropax
- ☐ _____

Noch ein paar Tipps:

- ☐ Kurz vor der Tour immer das Wetter checken, evtl. wird dann die ein oder andere Kleidung (Regenkleidung) nicht benötigt.
- ☐ Vor der Tour viel Flüssigkeit zu sich nehmen und je nach Länge mindestens 1 Liter mitnehmen
- ☐ Nie den Sonnenschutz vergessen. Am besten vorher auftragen um Gewicht zu sparen.
- ☐ Funktionskleidung tragen, da dadurch der Schweiß besser abtransportiert wird und die Kleidung schneller trocknet.
- ☐ Sämtliche Kleidungsstücke in Zip-Beutel im Laufrucksack verstauen, damit durch den Schweiß nichts durchfeuchtet wird.
- ☐ Die Trails und die Ruhe der Berge genießen.

Ausruestung.**rg**