

PFLICHTAUSRÜSTUNG - Arlberg Ultra 2027

	PFLICHTAUSRÜSTUNG	100	ULTRA	MARATHON	LECHTRAIL	ROOKIE	BUSINESS
KLEIDUNG	Geschlossene Trailschuhe (mit griffiger Sohle)	X	X	X	X	X	X
	Regenjacke mit Kapuze (min. 10K Wassersäule)	X	X	X	X	**	**
	Longsleeve oder Shirt + Armlinge (keine Haut darf sichtbar sein)	X	X	X	X		
	Lange Hose oder Beilinge (keine Haut darf sichtbar sein)	X	X	X			
	Handschuhe	X	X	X			
	Mütze	X	X	X	X	**	**
VERPFLEGUNG	Trinkgefäß (keine Becher an den Versorgungsstationen)	X	X	X	X		
	Flasks, Trinkflasche (Kapazität)	1L	1L	1L	0,5L		
	Riegel, Gel (>500 kcal)	X	X	X			
SICHERHEIT	Personalausweis (nur für Startnummernausgabe)	X	X	X	X	X	X
	Mobilfunkgerät (Handy, Smartphone)	X	X	X	X		
	Bergeversicherung (empfohlen)	X	X	X			
	Erste Hilfe Set*	X	X	X	X		
	Stirnlampe	X					
	Trillerpfeife	X	X	X	X		
	Schuhspikes (min. 0,7cm) - Entscheidung durch Rennleitung	X	X	X			
	GPX Track auf Laufuhr oder Smartphone	X	X	X	X		

*Erste Hilfe Set

Rettungsdecke (210cm x 160cm)
 1 x Komresse (10cm x 10cm)
 2 x Verbandpäckchen
 1 x Dreiecktuch (empfohlen)
 4 x Pflaster (empfohlen)

**Schlechtwetter Set /

Entscheidung durch Rennleitung

Regenjacke mit Kapuze (min. 10K Wassersäule)
 Mütze