



Packliste Lauftage 2019

Kleidung:

- Bekleidung für running / wandern; am Anreisetag direkt anziehen; Schichtenprinzip
- Regenjacke/ -hose
- Windstopperjacke/ Jacke für alpines Gelände
- Für „kaltes, nasses“ Wetter Langarmshirt, lange Lauf- / Wanderhose, Mütze und Handschuhe
- geländetaugliche Lauf- und/ oder Wanderschuhe
- Kopfbedeckung gegen Sonne (Mütze, Stirnband, Cap)
- Kleidung und Schuhe für Hotel, Freizeit
- Badekleidung und -schuhe
- (Turn-) Schuhe und Kleidung für Yoga, Pool

Verpflegung:

- Trinkflasche/ -system für Freitag mit ca. 1 Liter Getränk
- Verpflegung (zumindest für Freitag), wie Leckerli, Riegel, Trockenfrüchte, etc.

Ausrüstung:

- Lauf- / Wanderrucksack
- Trail- / Wanderstöcke
- Notfalldecke / Pfeife
- Sonnencreme UV50
- Sonnenbrille
- Eigene Medikamente (Compeed, etc.)
- Fotoapparat
- Insektenspray
- Evtl. Feldstecher
- Mobiltelefon

Notfallausrüstung (für Gruppenleiter zwingend): Verbandspflaster elastische Binde, Tape, 3-Eck-Tuch, Desinfektionsmittel, Druckverband, falls vorhanden Klammerpflaster