

TRAILRUNNING-PACKLISTE

für eine Mehrtagestour

Bei einer mehrtägigen Trailrunning-Tour musst du dich aufs Wesentliche reduzieren. Willst du zügig vorankommen und möglichst weite Distanzen zurücklegen, kommt es auf jedes Gramm an. Auf der Packliste findest du alle Utensilien, die du in den Rucksack packst und die am Körper trägst. Diese Liste nur vollständig, wenn du in bewirteten Hütten übernachtet. Der Rucksack soll vollgepackt nicht mehr als 3 kg wiegen. Das solltest du dabei haben!

LAUFAUSRÜSTUNG

- Trailrunning-Rucksack (12-16 L)
- Trailrunning-Schuhe (bei Schlechtwetter und falls viel nasser Untergrund zu erwarten ist, eventuell GoreTex)
- 2x 0,5 L Softflask
- Drybag für die Ausrüstung
- Regenjacke mit Kapuze
- Schlauchschal
- Kurzes Laufshirt
- Laufhose (bei kühlen Temperaturen eventuell lang)
- Laufsocken
- Unterhose
- Sport-BH
- Eventuell Stöcke

LAUF-ACCESSOIRES

- Cap
- Sonnenbrille
- GPS-Uhr
- Pulsgurt

BEI SCHLECHTWETTER ODER KALTEN TEMPERATUREN ZUSÄTZLICH

- Stirnband
- Handschuhe
- Primaloft- oder Daunenweste
- Regenüberhose

FÜR DIE HÜTTE

- Langärmeliges Wechselshirt (am besten aus Merinowolle)
- Lange Wechselhose
- Wechselsocken
- Unterhose & Sport-BH zum Wechseln
- Hüttenschlafsack aus Seide
- Eventuell Stirnlampe

HYGIENEARTIKEL & SICHERHEIT

- Kleines Mikrofaserhandtuch
- Zahnbürste
- Kleine Dose Zahnpaste
- Ein Stück Seife
- Ohrstöpsel
- Sonnencreme
- Bargeld
- Kleines Erste-Hilfe-Paket: Rettungsdecke, Tape, Bandage, Blasenpflaster
- Handy: topografische Karte vorladen und Tracks vorweg auf die Uhr spielen
- Ladekabel
- Alpenvereinsausweis

VERPFLEGUNG

- Ein Säckchen Nüsse
- Einige Riegel
- 1 Magnesiumkapsel für jeden Tag
- Vorportioniertes Sportgetränk z.B. Energiepulver von CHARGE

DIE AUSTRÜSTUNG IM ÜBERBLICK



1. Trailrunning-Rucksack
2. 0,5 L Softflask
3. Merino-Tanktop
4. Laufshort
5. Trailrunning-Schuh
6. Sport-BH
7. GPS-Uhr
8. Pulsgurt
9. Laufsocken
10. Wechselshirt aus Merino langärmelig



11. Lange Hose zum Wechseln
12. Unterhose zum Wechseln
13. Sport-BH zum Wechseln
14. Hüttenschlafsack aus Seide
15. Socken zum Wechseln
16. Mikrofaserhandtuch
17. Kosmetika
18. Geld, Erste-Hilfe-Set, Handy & Ladekabel

Berghasen unterstützen

Viele Stunden Arbeit stecken in der Erstellung unserer kostenlosen Trainingskonzepte und Fachartikel. Als Dankeschön freuen wir uns über eine kleine Spende. Gerne als virtuellen Kaffee via [PayPal](#). [Hier klicken!](#)



Natürlich kannst du auch via Banküberweisung spenden:

Susanne Kraft
IBAN: AT78 3500 6000 0003 5253
BIC: RVSAAT2S006

FOLGE UNS

