



Die Pflichtausrüstung wird bei der Startnummernausgabe am Vortag bei ALLEN Teilnehmer:innen kontrolliert und ist daher zur Anmeldung mitzunehmen. Im Startbereich unmittelbar vor dem Wettkampf werden **strichprobenartige Kontrollen** durchgeführt. Bei der Labestation Porzehütte gibt es die Möglichkeit einer **DropBag Station**. Hier können nicht mehr gebrauchte Gegenstände (optionale bisher mitgeführte Ausrüstung, außer der vorgeschriebenen Pflichtausrüstung) in einen selbstorganisierten Beutel mit Startnummernbeschriftung abgegeben werden. Diese werden vom Veranstalter direkt in den Zielbereich des KUT gebracht.

- ▶ Rucksack
- ▶ Mobiltelefon
(eingespeicherte Nummer der Rennleitung bzw. Notrufnummern/
Bergrettung)
- ▶ GPS Gerät/Uhr
- ▶ Trailsschuhe
- ▶ Laufshirt
- ▶ Lange Hose (alternativ kurze Hose + Beinlinge)
- ▶ Zweite Langarmschicht Oberkörper (alternativ kurzes Shirt + Ärmlinge)
- ▶ Stirnlampe inkl. Ersatzakku oder Batterien + 1 Ersatzstirnlampe (muss vom Start weg bis 5:30 Uhr eingeschaltet und getragen werden)
- ▶ 1,5l Trinkbehälter
- ▶ 2 Riegel/ Gel (müssen mit der eigenen Startnummer beschriftet sein)
- ▶ Erste Hilfe Set (Israeli Bandage, Rettungsdecke oder Biwacksack, Steri Strips, Pflasterstrips, Wundkomresse, Tape und Einweg-Beatmungshilfe)
- ▶ Trinkbecher
- ▶ Faltschüssel
- ▶ Lichtbildausweis
- ▶ Wasserdichte Regenjacke (10.000mm Wassersäule) mit Kapuze
- ▶ Pfeife
- ▶ Kopfbedeckung