

Was muss rein in den Trailrunning-Rucksack?



Planung ist alles!

Daher ist es- wie bei einer normalen Wander-/Bergtour auch- unbedingt nötig, den Wetterbericht zu studieren und sich die Tour nach seinen Fähigkeiten entsprechend auszuwählen und vorher genau anzuschauen. Spaß hat man vor allem dann, wenn man nicht überfordert oder gar gefährdet ist. Auch wenn man vielleicht nicht auf eine große Trailrunde geht, so gibt es ein paar Dinge, die man immer dabei haben sollte!

- Erste Hilfe Set mit Rettungsdecke
- Mobiltelefon
- Geld
- Riegel/Gel (je nach Länge der Tour)
- Getränk (je nach Länge der Tour und Temperaturen)
- dünne Windjacke oder Regenjacke, eventuell Kopfbedeckung, Beinlinge, Longsleeve und Handschuhe (Wetterbericht beachten!)
- Wanderkarte (oder Track zur Navigation)
- Sonnenschutz (Sonnenbrille/-Creme, Cap)