

ZUT BASETRAIL XL FÜR DUMMIES



START:

20.06.2015 10:00 Uhr Mittenwald

SHUTTLE:

20.06.2015 08:30 Uhr

Startunterlagenabholung

18.06.2015 17:00 - 19:00 Uhr
19.06.2015 09:00 - 21:00 Uhr

Kurverwaltung Grainau
Wichtig: 50 EUR Transponderpfand

Pflichtausrüstung

- Trailrunning-Schuhe
- Rucksack
- Regenbekleidung/wasserdichte Regenjacke
- Warme Kleidung (Oberteil und lange Hose bzw. Beinlinge)
- Handschuhe und Mütze
- faltbecher
- Wasserbehälter mit mind. 1 Liter
- Notfallausrüstung
- Trailbook
- Mobiltelefon mit Notrufnummern

INHALT NOTFALLSET

1 x Rettungsdecke
1 Komresse 10x10 cm
2 Verbandpäckchen
2x Handschuhe
Dreieckstuch
1x Wundpflaster
4x Blasenpflaster
Notfallpfeife

NOTRUF

112

MEDICAL CREW

+49 151 55010148

PASTAPARTY

19.06.2015 18:00 Uhr
Musikpavillon Grainau

Empfohlene Ausrüstung

GPS-Track, Trekkingstöcke,
Sonnencreme, Fettcreme, persönliche
Verpflegung, Blasenpflaster