

Ausrüstung & Bekleidung

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Trailrunningschuhe | <input type="checkbox"/> Energieriegel / Energiegels |
| <input type="checkbox"/> Trailrunningrucksack | <input type="checkbox"/> Rettungsdecke |
| <input type="checkbox"/> Laufhose | <input type="checkbox"/> Handy / Smartphone |
| <input type="checkbox"/> Wind/Regenjacke | <input type="checkbox"/> Mütze / Stirnband |
| <input type="checkbox"/> Trinkflaschen / Softflasks | <input type="checkbox"/> ----- |

Optionale Ausrüstung

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Regenhose | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille |
| <input type="checkbox"/> GPS-Gerät / Multifunktionsuhr | <input type="checkbox"/> Stirnlampe |
| <input type="checkbox"/> Kompass / Karte | <input type="checkbox"/> Trekkingstöcke |
| <input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Set | <input type="checkbox"/> ----- |

Vorsicht ist besser als Nachsicht

So schön das Abenteuer Trailrunning und Berglaufen auch sein kann, man sollte sich bewusst sein, dass man nach wie vor in den Bergen unterwegs ist und dass es hier unter Umständen zu Notfällen kommen kann. Daher sollte man sich vorher gut über die Wetterlage informieren und im Zweifel doch lieber eine leichte Regenjacke mitnehmen. Auch Verpflegung sollte definitiv immer dabei sein, vor allem, wenn man eine längere Tour plant.

Das Ganze relativiert sich, sobald der Lauf in den Mittelgebirgen oder Gegenden stattfindet, in denen die Zivilisation näher ist und man ggf. schneller „gerettet“ werden kann. Wer sich aber auf den Spaß einlässt, mal abseits von Asphalt und Forstwegen zu laufen, der wird schnell gefallen an der Abwechslung finden.

