



PACKLISTE TRAILCAMP

MIT FLORIAN REITER

MUST-HAVES FÜR DIE TEILNAHME

- Wetteradäquates Laufgewand
- Sportgewand für Athletiktraining Indoor und Outdoor
- Wasserdichte Regenjacke
- Wasserdichte Regenhose, die sich zum Laufen eignet
- Handschuhe, Haube
optional Stirnband und Kappe
- Trailrunning Schuhe
wenn du mehrere Schuhe in Verwendung hast, nimm diese gerne alle mit!
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Trinkflaschen, Softflasks oder Trinkblase
für zumindest 1l und wenn vorhanden ISO-Getränk
- Laufrucksack
- Uhr
wenn möglich mit Herzfrequenzmessung
- Notfalldecke
- Kleines Erste-Hilfe-Paket
- Notfallpfeife
- Handy
- Stirnlampe
- E-Card
- Falls vorhanden: Faszienbälle oder -rollen, sowie Yoga/Turnmatte

Wir werden uns häufig über 1500 m Seehöhe befinden. Da das Wetter schnell umschlagen kann und wir nicht ständig in Bewegung sind ist eine wetteradäquate Ausrüstung sehr wichtig – auch unter dem Aspekt der Sicherheit. Bei Fragen melde dich bitte persönlich bei mir unter info@reiterflorian.at oder +43 664 3138700!

Sollten neben dieser Aufzählung noch zusätzliches Equipment mitgebracht werden, wird dies vorab per E-Mail bekannt gegeben.



reiterflorian.at

Mag. Florian Reiter BSc • 0664 / 3138700 • info@reiterflorian.at
based in Steyr / Austria