

# Packliste simple-and-fun Trail Running!

*(kein Anspruch auf Vollständigkeit)*

## Ausrüstung

- Trailrucksack (bis 8L) oder Belt
- Trinkblase 1,5 l
- Laufschuhe
- Gamaschen
- Stirnlampe
- Sonnenbrille
- Gels und Riegel

## Kleidung

- Warme Isolationsjacke
- Mid-Layer
- Regenjacke
- Lange Laufhose
- 1 Longtights
- Kurze Laufhose
- 2 Longsleeves
- 2 T-Shirts
- 2 Multifunktions-Tücher
- 3 Paar Laufsocken
- Unterwäsche
- Stirnband, Cap, Mütze und Handschuhe

## Technik

- Smartphone
- Kamera
- GoPro
- GPS-Uhr / GPS-Handheld
- Ladekabel, Ersatzakkus und Speicherkarten

## Sonstiges

- Bargeld, EC-/Kreditkarte, Krankenversicherungskarte, ggf. Führerschein
- Plastikbeutel mit Zippverschluss
- Kartenmaterial
- Erste-Hilfe-Set und Rettungsdecke
- Reiseapotheke, Blasenpflaster, Vaseline, Sonnencreme