

AUSRÜSTUNG ZEITENWENDELAUF

Nur gut vorbereitete Teilnehmer sind den Herausforderungen des Zeitenwendelaufes gewachsen, insbesondere für die Ultra-Bewerbe 105 km und 63 km.

Die Teilnehmer nehmen auf eigenes Risiko und auf eigene Verantwortung am Lauf teil.

Jeder Teilnehmer ist für seine Ausrüstung selbst verantwortlich.

Die Startnummer ist so zu tragen, dass sie **IMMER** gut sichtbar ist, auch wenn eine Jacke getragen wird (also immer auf der Außenbekleidung).

Die Benutzung fremder Mittel (Fahrräder, Autos usw.) ist strikt untersagt.

Pflichtausrüstung 105,5 km Zeitenwendelauf:

- Trinksystem (es werden nur 500ml Wasserflaschen ausgegeben)
- Mund-Nasen-Schutz im Startbereich und an den Verpflegungspunkten. Beim Zieleinlauf erhalten alle Teilnehmer eine Maske für das Verlassen des Veranstaltungsgeländes.
- Trillerpfeife
- Wasserdichte Regenjacke
- Mütze und Handschuhe
- Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien/Akkus und eine Ersatzstirnlampe
- Mobiltelefon (Akku aufgeladen, Notfallnummer muss gespeichert sein)
- Erste-Hilfe-Set (Minimumanforderung: 1 elastische Mullbinde, 1 sterile Kompresse 5 x 5 cm, 1 Rettungsdecke 160 x 210 cm)

Pflichtausrüstung 63,3 km Zeitenwendelauf:

- Trinksystem (es werden nur 500ml Wasserflaschen ausgegeben)
- Mund-Nasen-Schutz im Startbereich und an den Verpflegungspunkten. Beim Zieleinlauf erhalten alle Teilnehmer eine Maske für das Verlassen des Veranstaltungsgeländes.
- Wasserdichte Regenjacke
- Mobiltelefon (Akku aufgeladen, Notfallnummer muss gespeichert sein)
- Erste-Hilfe-Set (Minimumanforderung: 1 elastische Mullbinde, 1 sterile Kompresse 5 x 5 cm, 1 Rettungsdecke 160 x 210 cm)

Pflichtausrüstung 42,2 und 21,1 km Zeitenwendelauf:

- Mund-Nasen-Schutz im Startbereich und an den Verpflegungspunkten. Beim Zieleinlauf erhalten alle Teilnehmer eine Maske für das Verlassen des Veranstaltungsgeländes.
- Mobiltelefon (Akku aufgeladen, Notfallnummer muss gespeichert sein)

Die Pflichtausrüstung wird vor dem Start stichprobenartig kontrolliert und kann auch während des Laufs jederzeit kontrolliert werden.

Folgendes Zusatzmaterial wird empfohlen (nicht vollständige Liste):

- Ersatzbekleidung bei schlechtem und kaltem Wetter
- Sonnencreme
- Fettcreme (gegen Wundscheuern)
- Sonnenbrille
- Persönliche, individuelle Verpflegung