

# Auflistung persönliche Ausrüstung

## 24 h Rennen

## 6 Tage

Bezeichnung	Einheit	Menge	erl.
Unterwäsche (Unterhosen, BH, T-Shirt)	Satz	12	
Socken	Paar	15	
Thermounterwäsche ( falls vorhanden )	Satz	2	
Hosen	Stück	4	
Pullover	Stück	5	
Freizeitbekleidung ( Jogginghose/- jacke) ( Freischicht )	Satz	2	
Nachtwäsche	Satz	3	
Handtuch	Stück	4	
Badetuch	Stück	2	
Seife, Duschbad, Shampoo, Zahnputzzeug, Kamm, Bürste, Deo	Satz	1	
Monatshygieneartikel ( Damen )	<b>Ausreichend</b>		
Badelatschen ( Flip-Flops )	Paar	1	
Schuhe ( Festes Schuhwerk für die Strecke mit Schnürsenkel)	Paar	3	
Freizeitschuhe	Paar	1	
Jacke ( Für die Strecke )	Stück	3	
Freizeitjacke	Stück	1	
Rucksack / Tasche	Stück	1	
Schal, Mütze, Kappe	Satz	2	
Handschuhe	Paar	2	
Thermoskanne + Tasse (Beschriftet mit Name und gewünschter Inhalt)	Satz	1	
Butterbrotsdose	Stück	2	
Luftmatratze ( gestellte Betten 90 x 200 )	Stück	1	
Schlafsack	Stück	1	
Kissen, Decke	Satz	1	
Handyladekabel	Stück	1	
Trillerpfeife	Stück	1	
Schreibzeug	Stück	1	
Gurtmesser	Stück	1	
Warnweste	Stück	1	
Armbanduhr ( Funkuhr )	Stück	1	
Schutzbrille ( bei Brillenträgern : Ersatzbrille )	Stück	1	
Sitzgelegenheit	Stück	1	
Postenausrüstung ( Wetterschutz, Plane, Pavillion, Schirm )	Satz	1	
Toilettenpapier / feuchtes Toiletten Papier ( DIXI Toiletten )	Rolle	2	
Händedesinfektionsmittel	Kittelflasche	1	
<b>Medikamente ( notwendige Medikationen ) -&gt; info an AL</b>	<b>Ausreichend</b>		
Schmutzwäschebeutel	Stück	2	
Sonnen-/ Insektenschutz	Satz	1	
Regenschutz	Satz	1	
Taschenlampe + Ersatzbatterien	Stück	1	
Taschentücher	<b>Ausreichend</b>		
Lippenpflegestift / Handcreme	Stück	1	
Gehörschutz ( Oropax )	Satz	2	
Und das was Du noch so brauchst !!!	<b>Ausreichend</b>		

Bitte diese Liste so vollständig wie möglich einhalten, dann bist Du gut ausgerüstet für die Veranstaltung.