

DEF. PFLICHTAUSRÜSTUNG



Aktualisiert:
Donnerstag, 13. Aug 2026 16.00 Uhr

*** For English scroll down ***

Bekleidung:

- ✓ **Trailschuhe mit Profilsohle**
- ✓ **Leichte Wind-Jacke (Langarm)**
- ✓ **Sonnenschutz / Kopfbedeckung**
- ✓ **Wechsel Shirt (Kurzarm oder Langarm)**

~~☐ **Armlinge**~~

~~☐ **Lange Hose oder Beinlinge**~~

~~☐ **Handschuhe und Mütze / Stirnband**~~



Ausrüstung:

- ✓ **Laufucksack**
- ✓ **Becher/Behälter für Getränke auf der Strecke**
- ✓ **Wasserbehälter mit 0,75 Liter Flüssigkeit**
- ✓ **Erste Hilfe Set** (mind. elastische Binde, Pfeife, Rettungsdecke)
- ✓ **Mobiltelefon** (geladen + eingespeicherte Notfallnummer +41 79 900 61 43)
- ✓ **Riegel/Gel-Verpackungen beschriftet**
(mit Startnummer, Anti-Littering Massnahme)
- ✓ **Stirnlampe**
- ✓ **Verpflegung** (ca. 500 kcal Notfallproviant)
- ✓ **Streckenkarte (gespeichert auf der Uhr)**

MADRISATRIL.CH





MANDATORY EQUIPMENT

Up-to-date:
Thursday, 13th Aug 2026 04:00pm



Clothing:

- ✓ **Appropriate footwear for Trail-running**
- ✓ **light Windbreaker (long-sleeve)**
- ✓ **Sun protection / Cap**
- ✓ **Second shirt (short-sleeved or long-sleeved)**
- ~~☐ **Long top or T-Shirt and arm warmers**~~
- ~~☐ **Long pants or leg warmers**~~
- ~~☐ **gloves and headband**~~

Equipment:

- ✓ **Running backpack**
- ✓ **Cup/container for drinks on the course**
- ✓ **Water container with min. 0.75 liter**
- ✓ **First-Aid Kit** (min. elastic bandage, whistle, rescue blanket)
- ✓ **Mobile phone** (fully charged + saved emergency number +41 79 900 61 43)
- ✓ **Bar / Gel Packs labelled with bib number**
(Anti-littering measure)
- ✓ **Headlamp**
- ✓ **Food** (approx. 500 kcal for emergency)
- ✓ **Route map**

MADRISATRIL.CH





DEF. PFLICHTAUSRÜSTUNG

Aktualisiert:
Donnerstag, 13. Aug 2026 16.00 Uhr



*** For English scroll down ***

Bekleidung:

- ✓ **Trailschuhe mit Profilsohle**
- ✓ **Leichte Wind-Jacke (langarm)**
- ✓ **Sonnenschutz / Kopfbedeckung**
- ~~☐ **Wechsel Shirt (Kurzarm oder Langarm)**~~
- ~~☐ **Armlinge**~~
- ~~☐ **Lange Hose oder Beinlinge**~~
- ~~☐ **Handschuhe und Mütze / Stirnband**~~

Ausrüstung:

- ✓ **Laufrucksack oder Hüftgürtel**
- ✓ **Becher / Behälter für Getränke auf der Strecke**
- ✓ **Wasserbehälter mit 0,75 Liter Flüssigkeit**
- ✓ **Erste Hilfe Set** (mind. elastische Binde, Pfeife, Rettungsdecke)
- ✓ **Mobiltelefon** (geladen + eingespeicherte Notfallnummer +41 79 900 61 43)
- ✓ **Riegel / Gel-Verpackungen beschriftet**
(mit Startnummer, Anti-Littering Massnahme)
- ✓ **Verpflegung** (ca. 500 kcal Notfallproviant)
- ✓ **Streckenkarte (GPX gespeichert auf der Uhr)**

MADRISATRIL.CH

LOWA





MANDATORY EQUIPMENT

Up-to-date:
Thursday, 13th Aug 2026 04:00pm



Clothing:

- ✓ **Appropriate footwear for Trail running**
- ✓ **Light Windbreaker (long-sleeve)**
- ✓ **Sun protection / Cap**
- ~~☐ **Second shirt (short-sleeved or long-sleeved)**~~
- ~~☐ **Long top or T-Shirt and arm warmers**~~
- ~~☐ **long pants or leg warmers**~~
- ~~☐ **gloves and headband**~~

Equipment:

- ✓ **Running backpack or waist-belt**
- ✓ **Cup/container for drinks on the course**
- ✓ **Water container with min. 0.75 liter**
- ✓ **First-Aid Kit** (min. elastic bandage, whistle, rescue blanket)
- ✓ **Mobile phone** (fully charged + emergency number +41 79 900 61 43)
- ✓ **Bar / Gel Packs labelled with bib number**
(Anti-littering measure)
- ✓ **Food** (approx. 500 kcal for emergency)
- ✓ **Route map (GPX track on watch)**

MADRISATRIL.CH

LOWA



DEF. PFLICHTAUSRÜSTUNG



Aktualisiert:

Donnerstag, 13. Aug 2026 16.00 Uhr

*** For English scroll down ***



Bekleidung:

- ✓ **Trailschuhe mit Profilsohle**
- ✓ **Leichte Wind-Jacke (langarm)**
- ✓ **Sonnenschutz / Kopfbedeckung**
- ~~☐ **langärmliges Oberteil**~~
- ~~☐ **Handschuhe und Mütze / Stirnband**~~

Ausrüstung:

- ✓ **Becher/Behälter für Getränke auf der Strecke**
- ✓ **Wasserbehälter mit 0,5 Liter Flüssigkeit**
- ✓ **Erste Hilfe Set** (mind. elastische Binde, Pfeife, Rettungsdecke)
- ✓ **Mobiltelefon**
(geladen + eingespeicherte Notfallnummer +41 79 900 61 43)
- ✓ **Riegel/Gel-Verpackungen beschriftet**
(mit Startnummer, Anti-Littering Massnahme)

MADRISATRIL.CH

LOWA





MANDATORY EQUIPMENT

Up-to-date:
Thursday, 13th Aug 2026 04:00pm



Clothing:

✓ **Appropriate footwear for Trail-running**

✓ **Light Windbreaker (long-sleeve)**

✓ **Sun protection / Cap**

~~☐ ***Long top or T-Shirt and arm warmers**~~

~~☐ ***long pants or legwarmers**~~

~~☐ ***gloves and hat/headband**~~

Equipment:

✓ **Cup/container for drinks on the course**

✓ **Water container with min. 0.5 liter**

✓ **First-Aid Kit** (min. elastic bandage, whistle, rescue blanket)

✓ **Mobile phone** (fully charged + emergency number +41 79 900 61 43)

✓ **Bar / Gel Packs labelled with bib number**
(Anti-littering measure)

MADRISATRIL.CH

LOWA

