

- Schwierigkeit: leicht
- Trailrun-Dauer: ca. 1 – 1 ¼ Std.
- Länge: 7 - 9 km
- Gesamthöhenmeter: ↑max 200 hm, ↓max 200 hm
- Maximale Höhe: 800 m
- Minimale Höhe: 552 m



# WAS DU DABEL HABEN MUSST:

## Pflichtausrüstung für die Kursteilnehmer

Kat. Einsteiger / Wiedereinsteiger  
Schwierigkeit: leicht

- Trailrunning-Schuhe oder robustere Laufschuhe mit einem tieferen Profil
- Wetterfeste und atmungsaktive Laufkleidung, angepasst an das Wetter am Veranstaltungstag
- Beim sonnigen Wetter: Kopfbedeckung und Sonnenbrille (Denk bitte auch an den entsprechenden UV-Schutz bzw. ans Eincremen!)
- Smartphone mit vollem Akku und auf laut geschaltet
- etwas zu Trinken / min. 0,5l (Trinkflasche oder leichter Laufrucksack mit Trinksystem)
- Wechselkleidung zum Umziehen nach dem Trailrunning

TRAILFEX®