

Trailrunning: Material und Ausrüstung

Laufsportarten zeichnen sich dadurch aus, dass sie mit wenig Material auskommen. Beim Trailrunning bestimmen insbesondere die Strecke, das Gelände und das Wetter die Ausrüstung: Je grösser die Distanz, je unsicherer die Wetterlage und je abgelegener die Strecke, desto sicherer muss die Ausrüstung sein (z.B. warme und wetterfeste Kleider für Wetterumschwünge).

Zur Trailrunning-Ausrüstung gehören:



Basisausrüstung

- Trailrunningsschuhe oder Laufschuhe mit griffigem Profil
- Dem Wetter angepasste Running-Kleidung
- Trailrunningveste oder Laufrucksack mit integrierter Trillerpfeife
- Mobiltelefon (immer eingeschaltet, Akku sparen: Handy nicht zum Navigieren nutzen und Handy nicht als Taschenlampe nutzen)
- Rettungsdecke
- Adhäsive elastische Binde für einen Notverband
- Wasser oder Sportgetränk
- Verpflegung (Gels, Riegel, etc.)
- Sportuhr mit Puls-, Distanz-, Höhenmess- und ev. Navigations-Funktion
- Wasserdichter Packsack
- Bei Bedarf: Trailrunningstöcke



Zusätzlich bei Sonnenschein

- Sonnenmütze
- Sonnenbrille
- Sonnencreme

Mehr zum Thema

- [Sonne, Hitze und UV-Strahlen und Ozon](#) | suva



Bei kühleren Temperaturen / Strecken, die in grosse Höhen führen / möglichem Wetterumsturz

- lange Hosen, ev. wind- oder wasserdicht
- Armlinge
- Wind- oder wasserdichte Jacke
- Stirnband oder Mütze
- Handschuhe
- Schlauchschal



Zusätzlich bei Möglichkeit des Eindunkelns vor der Rückkehr

- Stirnlampe
- Reflektierendes oder leuchtendes Armband
- Ersatzakku/Powerbank



Zusätzliche Ausrüstung der Leiterin oder des Leiters

- Karte oder GPS-Gerät für die Navigation

- Vollständige [Notfall-Apotheke](#) (pdf)

Quelle: Debora Fust, Projektleiterin Lernmedien bei Swiss Athletics; Patrick Bertschi, Verantwortlicher Erwachsenensport esa bei Swiss Athletics, esa-Experte



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO