

## Zur Trailrunning-Ausrüstung gehören:



Trailrunning Schuhe oder Laufschuhe mit gutem Profil



Wetterangepasste Running Kleidung



Trailrunning Weste oder Laufrucksack mit integrierter Trillerpfeife



Mobiltelefon (immer eingeschaltet)



Rettungsdecke



Adhäsive elastische Binde für einen Notverband



Wasser oder Sportgetränk



Verpflegung (Gels, Riegel, etc.)



Trailrunning- Stöcke (bei Bedarf)



...bei Sonnenschein:

- Sonnenmütze
- Sonnenbrille



...bei kühleren Temperaturen:

...bei Strecken, die in grosse Höhen führen:

...bei möglichem Wetterumsturz:

- lange Hosen
- Armlinge
- Wasser- und winddichte Jacke
- Stirnband oder Mütze
- Handschuhe



Zusätzliche Ausrüstung der Leiterin / des Leiters:

- Karte oder GPS-Gerät für die Navigation
- Gut ausgestattete Notfall-Apotheke

# Bekleidung



Bei der **Trailrunningbekleidung** gelten folgende Kriterien:

- ◆ Schichtenprinzip
- ◆ Atmungsaktiv
- ◆ Einfach an- und auszuziehen / einfach zu verstauen und hervorzuholen
- ◆ Kleines Packmass

**Trailrunningrucksack und Trailrunningweste:**

Bei Trailrunningrucksäcken und -westen sind folgende Punkte zu beachten:

- ◆ Komfort
- ◆ Packvolumen
- ◆ Zugänglichkeit der Fächer
- ◆ Trinksysteme

# Schuhe



Für Trailrunning eignen sich Laufschuhe mit **gutem Profil** oder spezielle Trailrunning-schuhe. Das Profil von Trailrunningschuhen ist entweder auf trockene oder rutschig, nasse Bedingungen ausgelegt.

Wie bei Strassenlaufschuhen kann auch bei Trailrunningschuhen...

- ◆ zwischen neutralen und gestützten Schuhen (für Läufer mit starker Pronation) ausgewählt werden.
- ◆ zwischen Schuhen mit viel oder wenig Dämpfung ausgewählt werden
- ◆ zwischen Schuhen mit wenig oder viel Sprengung ausgewählt werden (Sprengung = Höhenunterschied der Sohle zwischen Fusspitze und Ferse)

Viele Trailrunningschuhe sind auch **mit funktionalen und wasserdichten Obermaterialien** (z.B. Gore-Tex) erhältlich. Vorteile von wasserdichten Obermaterialien sind:

- ◆ Kein Eindringen von Feuchtigkeit von der Seite in den Schuh
- ◆ Reduziertes Auskühlen des Fusses bei nass-kalten Bedingungen (z.B. Rennen im Schnee)
- ◆ Nachteile von wasserdichten Obermaterialien sind:
- ◆ weniger geschmeidige Anpassung des Schuhs an den Fuss
- ◆ reduzierter Feuchtigkeitstransport nach aussen: verstärkte Bildung von Fuss-

# Stöcke



Bei Trailrunningstöcken wird unterschieden zwischen

- ◆ **Faltstöcke und nicht faltbare Stöcke**

Für die meisten Trailrunner empfehlen sich faltbare Stöcke. Aufgeteilt in drei Segmente lassen sich die Faltstöcke bei Nichtgebrauch während des Rennens und auch bei der Reise platzsparend und nicht störend verstauen. Nicht faltbare Leichtgewichts-Stöcke werden vereinzelt im Wettkampfsport genutzt.

- ◆ **Fixlängenstöcke und höhenverstellbare Stöcke**

Höhenverstellbare Stöcke bieten den Vorteil, dass sie die Länge dem Gelände angepasst werden kann (Verkürzung für den Aufstieg resp. Verlängerung für den Abstieg). Fixlängenstöcke bieten den Vorteil von einfacherer Bedienbarkeit und geringerem Gewicht. Eine ideale Kompromiss mit beiden Vorteilen ist die Verwendung von Fixlängenstöcken mit tief herunterreichenden Handgriffen.

- ◆ **Konventionelle Handschlaufen oder Klicksysteme**

Konventionelle Handschlaufen (wie bei Alpinskistöcken), oftmals in Kombination mit dickeren Griffen, bieten grösstmögliche Flexibilität: Je nach Gelände kann der Stock an einem anderen Ort gegriffen werden. Zudem kann bei Nichtgebrauch der Stöcke oder bei Bedarf der Hände für andere Zwecke (z.B. um sich irgendwo festzuhalten) schnell ausgeschlauft werden. Klicksysteme (wie bei Langlaufstöcken) hingegen bieten beste Kraftübertragung auf die Stöcke und somit maximalen Vortrieb. Dies ist insbesondere im Aufstieg von grossem Nutzen.