

PIUT CAMP

MIT BENEDIKT HOFFMANN & LUKAS KOCHER

PACKLISTE

Laufbekleidung

- 2–3 Funktionsshirts (kurzarm + ggf. langarm)
- 1–2 Laufshorts oder Tights
- Leichte Laufjacke (windabweisend)
- Regenjacke (wichtig im Gelände!)
- 3–5 Paar Laufsocken
- Sport-BH (falls relevant)
- Buff / Stirnband / Mütze
- Dünne Handschuhe (je nach Wetter)
- Trailrunning-Schuhe (am besten 2 Paar)
- Bequeme Schuhe für danach
- Laufrucksack / Trinkweste
- Softflasks oder Trinkblase
- Trailrunning-Stöcke (optional)
- Sonnenbrille
- Cap / Kappe
- Sonnencreme
- Handy (für die Laufeinheiten)

Verpflegung

- Energie-Gels / Riegel
- Elektrolyte (Pulver oder Tabs)
- Eigene Snacks (bewährt, nichts Neues testen)