

Kleider / clothing	CT14	CT25	CT43
Trail Schuhe mit Profil / Trail shoes with grip	x	x	x
Lafrucksack / Running vest		x	x
Kopfbedeckung als Sonnenschutz / Headgear as sun protection	x	x	x
Wind- und Wasserdichte Jacke mit Kapuze für Schlechtwetter im Gebirge / Wind- and waterproof jacket with a hood for bad weather in the mountains		x	x
Warme Kleidung (langarm oder Armlinge und lange Hose bzw. Beinlinge) / Warm clothing (long sleeves or arm warmers/sleeves and long trousers or leg warmers/sleeves)			x
Handschuhe und Mütze/Stirnband / and cap/headband			x
Ausrüstung / Equipment	CT14	CT25	CT43
Ausweis / ID card	x	x	x
Becher/Behälter min. 15cl für Getränke auf der Strecke / Cup/container min. 15cl for drinking at the food stations	x	x	x
Trillerpfeife / Whistle		x	x
Mobiltelefon geladen + eingespeicherte Notfallnummer (1414) / Cell phone charged + emergency number saved (1414)	x	x	x
Notfallausrüstung mind. elastische Binde & Rettungsdecke / Emergency equipment at least elastic bandage, rescue blanket		x	x
Wasserflasche, Wassersack oder Bidon (mindestens 500 ml) / Water bottle, hydration bladder, or sports bottle/flask (minimum 500 ml)		x	x
Persönliche, individuelle Verpflegung / Personal nutrition		x	x
Empfohlen / Recommended			
Ersatzkleider bei schlechtem und kaltem Wetter / Spare clothes		x	x
Wasserflasche, Wassersack oder Bidon (mindestens 5 dl) / Water bottle, hydration bladder, or sports bottle/flask (minimum 500 ml)	x		
Stöcke sind auf allen Strecken erlaubt / Poles are allowed on all trails			