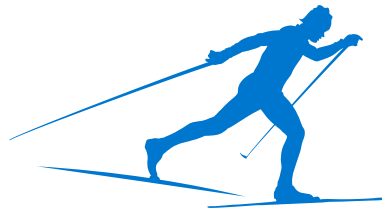


QUICK-GUIDE LANGLAUFEN

PACKLISTE

- ☐ Langlaufski
- ☐ Langlaufschuhe
- ☐ Stöcke
- ☐ Hüftgurt
- ☐ Verpflegung
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Universalwachs
- ☐ Bargeld
- ☐ Loipenticket



BEKLEIDUNG

- ⇒ Funktionsunterwäsche
- ⇒ Langlaufjacke
- ⇒ Langlaufhose
- ⇒ Langlaufweste
- ⇒ Handschuhe
- ⇒ Puff
- ⇒ Stirnband/Mütze

NICE TO HAVE



- ☒ Thermosflasche
- ☒ Sportuhr
- ☒ Brustgurt
- ☒ Soft Flash
- ☒ Stirnlampe
- ☒ Riegel & Gels

QUICK-CHECK

- 1 Ski wachsen
- 2 Loipenplan checken
- 3 Wettervorhersage prüfen
- 4 Bargeld mitnehmen
- 5 auf Körpergefühl hören



112

Europa

140

Bergrettung AUT

GOING ALL OUT!