

## Ausrüstungsliste Mountainbiketouren

Liebe Kursteilnehmer,

für den oben genannten Kurs benötigen Sie die unten aufgeführte Ausrüstung:

- Funktionsfähiges Bike (geländetaugliches MTB mit guten Bremsen, funktionierender Schaltung und richtig auf Sie eingestellt)
- Fahrradhelm (Pflicht!)
- Fahrradhandschuhe / Fahrradschuhe (die auch laufen ermöglichen)
- Empfohlen: Knie und Ellenbogen Protektoren

### Allgemeine Ausrüstung:

- Werkzeug: Multitool (Kettennieter / Inbus / Speichenschlüssel) und Taschenmesser
- Kabelbinder
- Schaltzug
- Passendes Kettenschloss oder Kettenniete
- Ersatz Bremsbeläge
- Schlauch, Flickzeug, Reifenheber und Luftpumpe
- Ersatz Schaltauge
- Erste Hilfe Set (kann in der Sektion käuflich erworben werden)

### Persönliche Ausrüstung je nach Bedarf, Vorlieben und Wetter:

- kurzes Radtrikot / Langes Radtrikot oder Armlinge
- kurze Radhose / lange Radhose oder Beinlinge
- Regenbekleidung (Jacke / Hose) / Überschuhe
- Sonnencreme und Sonnenbrille
- Ausreichend Tageverpflegung, da wir in der Natur unterwegs sind, kann u.U Verpflegung nicht immer gekauft werden
- 2L Wasser in Trickflasche oder Trinkblase
- Ausweis / ausreichend Bargeld / ggf. EC- bzw. Kreditkarte / DAV Ausweis
- Photoapparat / Handy / Taschenlampe
- Kartenmaterial
- dazu einen Rucksack in den alles hinein passt

### Bei Übernachtungen unter Anderem:

- T-Shirt / Hose / evtl. leichten Fleece für die Unterkunft
- Unterwäsche / Socken / Funktionsunterhemd
- Waschzeug / Handtuch / Kamm / Rasierer (wer's braucht) / etc.
- Hüttenschlafsack (kann in der Sektion käuflich erworben werden)
- Badelatschen / Hüttenschuhe
- Ohropax

Falls zusätzliche oder weniger Ausrüstung benötigt wird, erfahren Sie dies von Ihrem Kursleiter.