

Ausrüstungsliste

- ✓ funktionstüchtiges Mountainbike (Hardtail, Allmountain, Enduro, Freeride, Downhill)
- ✓ Helm, bei geführten Touren **PFLICHT**, ohne darf nicht teilgenommen werden
- ✓ Protektoren empfehlenswert
- ✓ Rucksack (Verpflegung, Energieriegel, Trinkflasche, Handy, Geld, Ausweise, Erste-Hilfe-Set, Regen-/Windjacke ev. mit Reflektoren, Ersatzkleidung, Licht)
- ✓ Werkzeug (Ersatzschlauch mit passendem Ventil, Pumpe, Flickzeug, Multi-Tool, Kettenschloss, Schaltaupe, Bremsbeläge, ggf. Reifenheber, Kabelbinder, Schloss,)
- ✓ Persönliche Medikamente
- ✓ Schutz- oder Sonnenbrille
- ✓ Mobiltelefon für den Notfall – **ACHTUNG!** Im Gebirge gibt es sehr oft keinen oder nur schlechten Empfang
- ✓ Radhosen gepolstert
- ✓ Handschuhe gegen Kälte, gegen Schwitzen und Schwielen
- ✓ Schuhe mit gutem Profil und mit starren Sohlen, so spart man viel Kraft beim Treten
- ✓ Sonnencreme verwenden – hoher Lichtschutzfaktor fürs Gebirge

