

# Ausrüstungsliste

## Technische Ausrüstung

- funktionstüchtiges, gewartetes, modernes Mountainbike\*
- normale Pedale (Plattform) – keine Klick-Pedale\*\*
- Ersatzschläuche
- Reifenflickzeug
- Bike-Rucksack für Tagestouren
- Trinkflasche

## Bike Schutzausrüstung

- Fullface Helm und Bike Brille
- Bike-Handschuhe
- Knie- bzw. Schienbeinschützer, Ellbogenschützer
- Optional: Rückenprotektor

## Bekleidung

- Bikeschuhe oder stabile, knöchelhohe Turnschuhe
- funktionale Bikebekleidung
- funktionale Reservewäsche
- Mütze und Handschuhe
- Pullover (Fleece, Hoodie)
- wetterfeste Kleidung (Regenhose, Regenjacke)
- Warme Jacke (dünne Daune, Softshell oder ähnliches)
- Badekleidung
- Gemütliche Kleidung für den Abend
- Freizeitschuhe

## Übernachtung

- Waschzeug
- Pyjama
- Hausschuhe
- Taschengeld

## Proviant

- Trink-/Thermosflasche
- zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

\* Bike mit Scheibenbremsen, bei Fullys oder zumindest Federgabeln mit ca. 140 mm Travel ist der Spaßfaktor durchaus höher ☺.

\*\* Flatpedals erhöhen für uns das Sicherheitspotential.