

# Ausrüstungsliste

## Technische Ausrüstung

- funktionstüchtiges, gewartetes, modernes Mountainbike\*
- normale Pedale (Plattform) – lieber keine Klick-Pedale\*\*
- Ersatzschlauch
- Bikerucksack für Tagestouren
- Trinkflasche

## Bike Schutzausrüstung

- Bikehelm
- Bike-Handschuhe bei Bedarf
- Knie- bzw. Schienbeinschützer, Ellbogenschützer dringend empfohlen!

## Bekleidung

- stabile, knöchelhohe Turnschuhe
- Bikebekleidung
- wetterfeste Kleidung (Regenjacke)
- Sonnenbrille/Bikebrille

## Proviant

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

\* aus Erfahrung der letzten Kurse haben sich Bikes mit Scheibenbremsen bewährt, bei Fullys oder zumindest Federgabeln mit ca. 140 mm Travel ist der Spaßfaktor durchaus höher 😊.

\*\* Flatpedals erhöhen für uns das Sicherheitspotential. Daher wünschen wir uns diese ;-).