

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- Funktionstüchtiges, gewartetes, modernes Mountainbike*
- Normale Pedale (Plattform) – lieber keine Klick-Pedale**
- 2 Ersatzschläuche
- Reifen flickzeug
- Luftpumpe
- diverse Ersatzteile (nach eigenem Ermessen)
- Bikerucksack für Tagestouren
- Trinkblase (Camelback etc) oder Trinkflasche

Notfall-Ausrüstung

- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke, Blasenpflaster)
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug

Bike Schutzausrüstung

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

Bekleidung

- Wanderschuhe oder stabile, knöchelhohe Turnschuhe
- Funktionale Bikebekleidung
- Funktionale Reservewäsche
- Mütze und Handschuhe
- Pullover (Fleece oder Schurwolle)
- Wetterfeste alpine Kleidung (Anorak, Hose)
- Badekleidung
- Bewegungsfreundliche Kleidung
- Freizeitschuhe
- Schildmütze

Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschuhe
- Ohrenstöpsel
- ÖAV-Ausweis
- Bargeld

Proviant

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

Eventuell

- Fotoapparat

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

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