

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

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

Notfall-Ausrüstung

- Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke)
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug

Bike Schutzausrüstung

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

Orientierung

- Smartphone mit installierter alpenvereinaktiv APP
 - Promitgliedschaft (Test-, Monat- oder Jahresabo)
 - Topokarte vom Kursgebiet offline gespeichert

Bekleidung

- Wanderschuhe oder stabile, Zustiegsschuhe mit härterer Sohle
- Funktionale Bikebekleidung
- Funktionale Reservewäsche
- Mütze und Handschuhe (warm)
- Pullover (Fleece oder Schurwolle)
- Wetterfeste alpine Kleidung (Anorak, Hose)
- Badekleidung
- Bewegungsfreundliche Kleidung
- Freizeitschuhe
- Schildkappe

Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (nicht erforderlich bei Kursen mit Hotel oder Gasthofübernachtung)
- Hüttenschuhe
- Ohrenstöpsel
- ÖAV-Ausweis
- Bargeld

Proviant

- Trink-/ Thermosflasche
- Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben

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 ;-).