

Ausrüstungsliste Tages Mountainbike Touren

Stand Juni 2020

Technische Ausrüstung:

- ☐ Ersatzschlauch / (Tubless-) Flickzeug
- ☐ Minitool (Fahrrad-Werkzeug) ☐ 3 St. Kabelbinder mind. 15 cm
- ☐ Rucksack ca. 15-30 L
- ☐ Trinkflasche oder Camelbag
- ☐ Fahrradschloss
- ☐ MTB-Helm
- ☐ Luftpumpe (mind. 2 pro Gruppe)
- ☐ Dämpferpumpe (1 pro Gruppe)
- ☐ Tacho / Pulsmesser

Bekleidung, Sonnenschutz:

- ☐ Radschuhe (MTB / Trail /
- ☐ Radhose / lange Radhose (Beinlinge)
- ☐ Jacke und Hose wind- und wasserdicht
- ☐ Jacke Softshell / Fleece
- ☐ Funktionsshirt / Ersatztrikot
- ☐ Radhandschuhe ☐ Handschuhe
- ☐ Sonnenbrille mit gutem Wind- und UV Schutz
- ☐ Sonnenschutzcreme (mind. LSF 30) ☐ Lippenchutz

Persönliche Ausrüstung:

- ☐ Handy, (wenn vorhanden) ☐ Multifunktionsuhr ☐ Höhenmesser ☐ Kompass ☐ Gebietskarte)
- ☐ Fotoapparat ☐ Bargeld ☐ AV Ausweis
- ☐ Tourenverpflegung (Bei Bedarf Medikamente)

Notfall Ausrüstung:

- ☐ Biwaksack 2 Mann (für zwei Personen)
- ☐ Rucksack-Apotheke (zwei pro Gruppe)