

Ausrüstungsliste:

Technische Ausrüstung

- Funktionstüchtiges Mountainbike
- Normale Pedale (Plattform)
- Reifenflickzeug
- Luftpumpe
- Bikerrucksack für Tagestouren
- Trinkblase (Camelback etc) oder Trinkflasche

Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet
- Smartphone mit alpenvereinsaktiv App / oder andere Karten - offline verfügbar!

Proviant

- Trink-/ Thermosflasche
- Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben

Notfall-Ausrüstung

- Kleines Erste Hilfe Paket (SAB First Aid Kit) inkl. Israeli Bandage, Tape und Alu Rettungsdecke
- Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug

Bike Schutzausrüstung

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

Bekleidung

- Bergtaugliche Bikeschuhe (auch fürs Hiken geeignet!)
- Funktionale Bikebekleidung (Wetter geeignet)

Sonnenschutz

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Buff/ Schildkappe
- Sonnenschutzcreme

Eventuell

- Fotoapparat