

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- Funktionstüchtiges, gewartetes, modernes Mountainbike*
- Normale Pedale (Plattform) – lieber keine Klick-Pedale**
- Ersatzschläuche
- Reifen flickzeug
- Bikerucksack für Tagestouren
- Trinkflasche

Bike Schutzausrüstung

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

Bekleidung

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

Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschuhe
- ÖAV-Ausweis
- Bargeld

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. 140mm Travel ist der Spaßfaktor durchaus höher ☺.

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