

Ausrüstungsliste RAD / MTB

Spezifische Ausrüstung	Anm.	Sonstiges / Info
Mountainbike, funktionstüchtig mit gut profilierten Geländereifen	x	Je nach Tour
Rennrad oder Gravelbike, funktionstüchtig	x	Je nach Tour
Trekkingrad, funktionstüchtig	x	Je nach Tour
Rad- oder Trekkingschuhe	•	Je nach Tour
Radhelm	•	
Schutzbrille (Rad- oder Sportbrille)	•	
Radhandschuhe	•	
Radbekleidung	•	
Regenschutz	•	
Ersatzschlauch	•	
2 Stück Reifenheber, stabil	•	
Pumpe	•	
Multitool	•	

• zwingend notwendige Ausrüstung X empfohlen bzw. je nach Tour

Persönliche Schutzausrüstung nur mit UIAA- oder CE-Kennzeichnung, keine Beschädigung.

Sicherheitsausrüstung:

Biwaksack (2 Personen), Erste Hilfe Set mit Aludecke, eigene Medikamente
 Stirnlampe (mit Rotlichtfunktion) Mobiltelefon (mit alpenvereinaktiv.com)

Orientierung

Landkarte, Topo, Tourenbeschreibung; optional: Kompass, Höhenmesser, GPS

Allgemeine Ausrüstung:

Rucksack ca. 15lit., Fleece / Windstopper, Hose, ev. Überhose, Handschuhe,
 Mütze, Anorak, Regenschutz, Sonnenschutz (Sonnenscreme, Lippenschutz,
 Sonnenbrille, Kopfbedeckung), Wechselwäsche, Trinkflasche mind. 1lit., AV
 Ausweis, Bargeld

Bei Hüttennächtigung:

Hüttenschlafsack mit Polsterbezug / Schlafsack, Utensilien für Nächtigung,
 Ladegerät/Ersatzbatterien/Ersatzakkus für elektronische Geräte