

Ausrüstungsliste 7 Mountainbike

Bikeschuhe mit Klickpedal oder Wanderschuhe oder hohe Turnschuhe mit Profil

Bike-Rucksack

Funktionelle Bikebekleidung und Reservewäsche

Fleecepullover

Wind- und wetterfeste Alpine Kleidung je nach Tour

Bikehandschuhe, Handschuhe

Sonnenschutz (Brille, Hut, Creme, Lippenstift)

Trinkflasche oder Camelback

Erste Hilfe Set inkl. Rettungsdecke

Personal- oder Lichtbildausweis und AV-Ausweis

Telefon mit gespeicherten Nummern (Führer, Teilnehmer, Notruf)

Führer und Selbstständige:

Landkarte, Höhenmesser, eventuell GPS

Routen und Streckenbeschreibungen

Technik

Funktionstüchtiges, gewartetes Mountainbike

Bikehelm

Ersatzschlauch

Reifen flickzeug

Luftpumpe

Bikebeleuchtung vorne und hinten

Nach Bedarf

Dämpferpumpe je nach Biketechnik

Ersatzbremsbeläge bei längeren Touren

Ersatzteile, Kettenschloss ect.

Kamera

Bei Übernachtung auf Alpenvereinshütten

Hüttenschlafsack (Pflicht auf Alpenvereinshütten)

Toilettenbeutel

Reservewäsche und Socken