

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

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

Bike Schutzausrüstung

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

Bekleidung

- Stabile, knöchelhohe Turnschuhe
- Bikebekleidung
- Wetterfeste Kleidung (Regenjacke)
- Sonnenbrille / Bikebrille

Proviant

- Trink-/Thermosflasche
- Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

* aus Erfahrung der letzten Kurse haben sich Bikes mit Scheibenbremsen bewährt, bei Fulllys oder zumindest Federgabeln mit ca. 140 mm Travel ist der Spaßfaktor durchaus höher ☺.

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