

## Ausrüstungsliste Mountainbike

### Allgemein

- Lust auf Bewegung und Auspowern
- Bruchfeste Trinkflasche (2 Liter)
- Brotzeitdose
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. Cap
- Waschzeug und Handtuch
- Taschen- oder Stirnlampe
- Erste-Hilfe-Material, evtl. Blasenpflaster
- Reisepass oder Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- Impfpass
- Deutschlandticket (falls vorhanden für Kurse in Deutschland))
- Taschengeld für private Einkäufe

### Bekleidung

- Bekleidung für warmes und kaltes Wetter
- Funktionelle Fahrradbekleidung für warmes und kaltes Wetter
- Wind-/Regenjacke mit Kapuze
- Regenüberhose
- Fleecejacke
- Ausreichend Wechselwäsche
- Mütze, Handschuhe
- Hütten- bzw. Hausschuhe
- Badebekleidung

### Mountainbike-Ausrüstung

- Mountainbike mit durchgeführtem Kundendienst
- Fahrradhelm (Halbschale)
- Radtauglicher Tagesrucksack mit Regenhülle (ca. 30 Liter)
- Trinkblase (mind. 1,5 Liter) wenn vorhanden
- Radbrille
- Lange Radhandschuhe
- Radwerkzeug und Luftpumpe
- Schuhe mit fester Sohle oder MTB-Schuhe
- Knie-Protektoren
- 2 Ersatzschläuche in passender Größe
- Ersatzbremsbeläge für eigenes Rad
- Ersatz-Schaltauge für eigenes Rad
- Kettenschloss, falls vorhanden
- Ellbogen-Protektoren, falls vorhanden
- Protektor-Weste (nur für Enduro, falls vorhanden)
- Zusätzlich Full Face-Helm (nur für Enduro, falls vorhanden)

→ Hier kannst du prüfen, ob für deine persönliche Ausrüstung aktuell Warnhinweise oder Rückrufe vorliegen: [www.alpenverein.de/Bergsport/Sicherheit/Warnhinweise/](http://www.alpenverein.de/Bergsport/Sicherheit/Warnhinweise/)