

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
- ☐ Hüttenschlafsack für J243 Mountain Bike Camp Sölden

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/

Dir fehlt Ausrüstung? Schau mal beim offiziellen Handelspartner der JDAV: