

1) Mountainbike (MTB)

Ob euer MTB voll-, teilweise oder gar nicht gefedert ist, ist egal. Das Mountainbike muss in einem technisch einwandfreien Zustand sein. Unter anderem ist auf folgende Punkte besonders zu achten:

1. Die Bremsen müssen sehr gut funktionieren. Vorderrad und Hinterrad sollte mit maximal 2 Fingern zu blockieren sein.
2. Der Steuersatz muss nahezu spielfrei sein und darf aber auch nicht einrasten.
3. Die Speichen müssen fest und vollständig sein.
4. Die Sattelstütze muss sich am Kurstag versenken lassen. Die Sattelklemme sollte am besten mit einem Schnellspanner ausgerüstet sein, um die Sattelhöhe zügig verändern zu können. Hydraulische versenkbare Sattelstütze ist natürlich okay.
5. Das MTB muss mit zweiseitigen Plattformpedalen (siehe Bilder) ausgerüstet sein. Käfigpedale (Bärenatzen) funktionieren auch. Auf keinen Fall Clickpedale oder Pedale mit einem Clicksystem auf der einen Seite und einem Käfig auf der anderen Seite. Dazu am besten Schuhe mit flacher Sohle und wenig Profil, damit die Pins (Nägel) greifen.



Plattformpedal ok!



Plattformpedal ok!



Käfigpedal geeignet



Clickpedal Nein!



Kombipedal Nein!

Im Zweifelsfalle lasst bitte euer MTB beim Fahrradmechaniker rechtzeitig durchsehen. Achtung, bei den Fahrradmechanikern gibt es im Sommer Wartezeiten von ca. 2 Wochen und mehr

2) Schutzausrüstung

1. Fahrrad-Helm
2. Lange Fingerhandschuhe
3. Schienbeinschoner, die Käfigpedale können hässliche Kerben schlagen
Ellenbogenschoner
(Ausleihe in der GS möglich, 30€ Kautiön)
4. Radbrille

3) Bekleidung und sonstige Ausrüstung

- Tagesrucksack, bitte **keine** Taschen am Sattel für Werkzeug etc. (stört beim Sattel tiefer stellen)
- Ersatzschlauch, Flickzeug, Multitool, Montierhebel
- Der Witterung angemessene bequeme Kleidung zum Mountainbiken.
- Regenjacke und evtl. Regenhose
- Sonnenschutz
- Verpflegung (Trinkflasche oder Trinkrucksack 1-2 Liter, Riegel/Brotzeit) für einen Tag, es ist keine Einkehr geplant
- Geld für alle Fälle, falls wir doch einkehren

4) DAV-Bedingungen:

Die hier aufgeführte Ausrüstung ist von jedem Teilnehmer mitzubringen. Unvollständige Ausrüstung ist ein Ausschlussgrund von der Veranstaltung. Anderslautende Absprachen müssen mit dem jeweiligen Fachübungsleiter getroffen werden.

Bitte beachten Sie, dass die vorstehend aufgeführte Ausrüstung individuell nach Kursort und Witterungslage kurzfristig abzustimmen ist.

Setzen Sie sich daher vor Anschaffungen rechtzeitig mit dem Kursleiter in Verbindung und sehen Sie Ihre persönliche Teilnahme am Infoabend zwingend vor.

Viele Grüße

Michael Rüger
Tel.: 09131 612707
Mobil: 01577 7856795
email: michael.rueger@gmrueger.de (Betreff: MTB-DAV)