

## 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 sollten 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 absenken lassen, eine Vario-Sattelstütze ist ideal aber keine Pflicht. Bei einer starren Sattelstütze muss die Sattelklemme mit einem Schnellspanner ausgerüstet sein, um die Sattelhöhe zügig verändern zu können.
5. Das MTB sollte idealerweise mit zweiseitigen Plattformpedalen (siehe Bilder) ausgerüstet sein. Dazu am besten Schuhe mit flacher Sohle und wenig Profil, damit die Pins (Nägel) greifen. Käfigpedale (Bärentatzen) funktionieren für den **Basiskurs** auch. Beim **Vertiefungskurs** und beim **Bunny-Hop Kurs** stellt sich der Erfolg mit Plattformpedalen schneller ein. Clickpedale oder Pedale mit einem Clicksystem auf der einen Seite und einem Käfig auf der anderen Seite sind für die Fahrtechnikkurse weniger zu empfehlen, ggf. bitte um Rücksprache.



*Plattformpedal ideal*



*Plattformpedal ideal*



*Käfigpedal geeignet*



*Clickpedal*



*Kombipedal*

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. Radhandschuhe (möglichst Langfinger)
3. Mindestens Schienbeinschoner, die Käfigpedale können hässliche Kerben schlagen (Ausleihe in der GS möglich, 30€ Kaution)
4. Radbrille

Empfohlene Schutzausrüstung:

+Schienbein/Knieprotektoren (einzeln bzw. Kombi.)

+Ellenbogen/Unterarmprotektoren (einzeln bzw. Kombi.)

## 3) Bekleidung und sonstige Ausrüstung

- Tagesrucksack, bitte keine Taschen am Sattel für Werkzeug etc. die beim Sattel tiefer stellen stören
- Ersatzschlauch, Flickzeug, Multitool, Reifenmontierhebel
- Der Witterung angemessene bequeme Kleidung zum Mountainbiken
- Regenjacke und evtl. Regenhose
- Sonnenschutz
- Verpflegung (Trinkflasche oder Trinkrucksack 1-2 Liter, Riegel/Brotzeit) für einen Tag, Einkehr ist nur nach Absprache geplant
- Geld für alle Fälle, falls wir 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 beachtet, dass die vorstehend aufgeführte Ausrüstung individuell nach Kursort und Witterungslage kurzfristig abzustimmen ist.**

**Setzt Euch daher vor Anschaffungen rechtzeitig mit dem Kursleiter in Verbindung und seht Eure persönliche Teilnahme am Infoabend zwingend vor.**

Viele Grüße

Imke Wiedemann

mobil: 0160 7612856

email: [imke.schreiber@web.de](mailto:imke.schreiber@web.de)

Michael Rüger

Tel.: 09131 612707

mobil: 0157 77 85 67 95

email: [michael.rueger@gmrueger.de](mailto:michael.rueger@gmrueger.de) (Betreff: MTB-DAV)