

## Ausrüstung für Mountainbike Fahrtechnik

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.

MTB-Ausrüstung	Anz.	Bekleidung, sonstige Ausrüstung	Anz.
<b>Mountainbike</b> empfohlen mit Federgabel oder Full-Suspension *	1	<b>An Witterung angepasste Kleidung zum Mountainbiken, Regenjacke und evtl. Regenhose</b>	1
<b>Fahrradhelm</b>	1	<b>Tagesrucksack</b> mit Verpflegung (Trinkflasche, Riegel/Brotzeit) für einen Tag, nach Absprache kann eine Einkehr geplant sein	1
<b>Radhandschuhe</b>	1	<b>Sonnenschutz</b>	1
<b>Radbrille</b>	1	<b>Reparaturset:</b> Ersatzschlauch, Flickzeug, Multitool, Reifenmontierhebel	1
Empfohlen: <b>Knie/Schienbeinprotektoren, ggf. Ellenbogenprotektoren</b> (Ausleihe in Sektion über Trainer möglich)	X	ggf. <b>Geld</b> für die Einkehr	

\* Auf folgende Punkte ist besonders zu achten:

- Die Bremsen müssen einwandfrei funktionieren.
- Die Sattelstütze muss sich am Kurstag absenken lassen, eine Vario-Sattelstütze ist ideal, aber keine Pflicht. Bei einer starren Sattelstütze sollte die Sattelklemme mit einem Schnellspanner ausgerüstet sein, um die Sattelhöhe zügig verändern zu können.
- Plattformpedale (mit Pins) in Kombination mit griffigen Gummisohlen mit flachem Profil eignen sich am besten für Fahrtechnikübungen. Wer Clickpedale gewöhnt ist, kann diese verwenden.
- Luftdruck der Reifen kontrollieren

Im Zweifelsfall bitte im Fahrradgeschäft rechtzeitig einen Check durchführen lassen. Im Frühjahr/Sommer ist dort mit mehrtägigen Wartezeiten zu rechnen!

**Angaben:**  
1, 2, ..erforderliche Anzahl  
X mitbringen falls vorhanden  
(1) 1x je 2 Teilnehmer

**Ausrüstungsgegenstände für MTB-Kurse oder -Touren können in der Geschäftsstelle nicht ausgeliehen werden!**