

## Ausrüstungsliste für die Mountainbike Tour

### Grundausrüstung

- Radhose und -trikot (alternativ zu Trikot andere Sport-Funktionswäsche)
- Radschuhe und –socken oder Sport-Multifunktionssocken
- Radhandschuhe (alternativ Langlaufhandschuhe)
- Radhelm (oder evtl. gut passender Kletterleithelm)
- Sonnen. bzw. Radbrille

### Zusätzliche Bekleidung

- Bekleidung (zusätzlich) – je nach Wetter/Temperatur und Höhenlage
- Ärmlinge und Beinlinge
- Ersatz-Trikot
- Knie- und Ellbogenschützer (bei schwierigen Touren)
- Überhose und –schuhe
- Windstopperweste
- Wind- und regendichte Jacke

### 1ste-Hilfe-Ausrüstung

- Kleines Komplet-Set inkl. Desinfektionsmittel, Rettungsdecke
- Handy

### Rucksack und Inhalt

- Volumen ca. 15 – 30 l, möglichst mit Helmbefestigungen und integriertem Rucksack-Regenschutz (gibt's auch separat)

### Weitere Ausrüstung

- Geldbeutel
- Mountainbikeführer und topographische Karten, Maßstab 1:50.000 oder größer
- Sonnencreme, Sitzcreme (bei langen Touren sehr angenehm, wirkt antibakteriell)
- Stirnlampe/Rücklicht (bei Spätherbst-Touren)
- Tachometer, Höhenmesser, evtl. Herzfrequenzmesser

### Verpflegung

- Brotzeit (klein/mittel je nach Einkehrmöglichkeit und Länge der Tour)
- Energieriegel
- Getränke (Isotonisch/Saftschorle) für die Radflasche oder im „Camelbag“ (Trinkblase für den Rucksack)

### Werkzeug und Zubehör

- Flickzeug und passenden Ersatzschlauch
- Kabelbinder
- Kettenniet und Ampullenstifte oder Kettenschloss
- Luftpumpe (evtl. Pressluft-Kartuschen mit Regulier-Adapter)
- Multitool (mit Schlitz/Kreuzschlitzschraubendreher und Inbusschlüssel)
- Speichenschlüssel
- Torxschlüssel (bei Scheibenbremsen)
- Evtl. Gabel- oder Ringschlüssel