alpenverein akademie

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- ☐ Funktionstüchtiges, gewartetes, modernes MTB / e-MTB *
- ☐ Flat-Pedale empfohlen **
- ☐ 2 Ersatzschläuche
- ☐ Reifenflickzeug
- ☐ Tubeless-Flickzeug
- ☐ Luftpumpe
- ☐ Dämpferpumpe (bei Fully)
- ☐ Ersatzbremsbeläge
- ☐ diverse Ersatzteile (nach eigenem Ermessen)
- ☐ Bike-Rucksack für Tagestouren
- ☐ Multitool
- ☐ Trinkblase (Camelback etc.) oder Trinkflasche

Orientierung

- ☐ Smartphone mit installierter alpenverein**aktiv** App

Notfallausrüstung

- ☐ Biwaksack
- ☐ Kleines Erste Hilfe Paket (zb SAB First Aid Kit) inkl. Tape und Rettungsdecke
- ☐ Stirnlampe und Rücklicht inkl. Reservebatterien

Schutzausrüstung

- ☐ Bikehelm
- ☐ Bike Handschuhe, lange Handschuhe empfohlen
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Knieschützer sind Pflicht, weitere Schützer nach eigenem Ermessen

* Wir empfehlen generell ein Fully mit mind. 140 mm Federweg und Scheibenbremsen. Das erhöht die Sicherheit und den Spaßfaktor am Trail.

Bekleidung

- ☐ Zu den Pedalen passende Bikeschuhe
- ☐ Funktionale Bikebekleidung, auch für kaltes Wetter
- ☐ Funktionale Reservewäsche
- ☐ Mütze und Handschuhe (warm)
- ☐ Wetterfeste alpine Kleidung (Jacke, Hose)
- ☐ Badesachen
- ☐ Freizeitkleidung für die Unterkunft
- ☐ Freizeitschuhe
- ☐ Schildkappe

Übernachtung

- ☐ Waschzeug
- ☐ Medikamente nach Bedarf
- ☐ Hüttenschlafsack (nicht erforderlich bei Kursen mit Hotel oder Gasthofübernachtung)
- ☐ Hüttenschuhe
- ☐ Ohrenstöpsel
- ☐ ÖAV-Ausweis
- ☐ Bargeld

Proviant

- ☐ Trink-/ Thermosflasche
- ☐ Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

Sonstiges

- ☐ Radschloss
- ☐ Fotoapparat
- ☐ Ladegeräte
- ☐ Sonnenschutz
- ☐ Vorhandene Unterlagen zum Thema MTB & Spiele, wenn vorhanden
- ☐ Leatherman / Taschenmesser

** Bei den Übungen und Spielen ist Geschwindigkeit kein Thema, du solltest jederzeit rasch absteigen können und auch abseits des Bikes gut zu Fuß unterwegs sein.

Update: New Kids on the Bike