

# Ausrüstungsliste

## Technische Ausrüstung

- Funktionstüchtiges, gewartetes, modernes Mountainbike\*
- FLAT Pedale (Plattform) – **keine** Klick-Pedale
- 2 Ersatzschläuche
- Reifen flickzeug
- Luftpumpe
- Dämpferpumpe (falls Fullsuspensionbike)
- Ersatzbremsbeläge
- diverse Ersatzteile (nach eigenem Ermessen)
- Bikerucksack für Tagestouren
- Trinkblase (Camelback etc) oder Trinkflasche

## Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet\*\*\*
- MTB Führer oder alpenverein**aktiv** Tourenbeschreibungen
- Smartphone mit installierter alpenverein**aktiv** APP
  - PRO-Mitgliedschaft (Test-, Monat-, oder Jahresabo)
  - Topokarte vom Kursgebiet offline gespeichert

## Notfall-Ausrüstung

- Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- Kleines Erste Hilfe Paket (SAB First Aid Kit)  
Inkl. Israeli Bandage, Tape und Alu Rettungsdecke
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug

## Bike Schutzausrüstung

- Bikehelm
- Bike Handschuhe
- Knie- bzw. Schienbeinschützer, Ellbogenschützer  
dringend empfohlen!

## Bekleidung

- Bergtaugliche Bikeschuhe (auch fürs Hiken geeignet!)
- Funktionale Bikebekleidung
- Funktionale Reservewäsche
- Mütze und Handschuhe (warm)
- Pullover (Fleece oder Schurwolle)
- Wetterfeste alpine Kleidung (Anorak, Hose)
- Badekleidung
- Bewegungsfreundliche Kleidung
- Freizeitschuhe
- Schildkappe

## Übernachtung

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

## Proviand

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

## Eventuell

- Fotoapparat

\* Aus Erfahrung haben sich Bikes mit Scheibenbremsen bewährt. Bei Fullys oder zumindest Federgabeln mit ca. 140mm Travel ist der Spaßfaktor und Lernerfolg durchaus höher.

\*\* Papierkarten, das ist unser Ernst! Electronic Devices (Smartphone etc.) wird ebenso verwendet, aber Papierkarte ist Pflicht!

\*\*\*Selbständige Recherche der benötigten Karte vor Kursantritt!