

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- Funktionstüchtiges, gewartetes, modernes e-MTB*
- Ladegerät für den Akku des Bikes
- Plattformpedale – keine Klick-Pedale, auch keine Kombipedale
- 2 Ersatzschläuche
- Reifen flickzeug
- Luftpumpe
- Dämpferpumpe (beim Fully)
- Werkzeugtool
- Passende Ersatzbremsbeläge
- diverse Ersatzteile (nach eigenem Ermessen)
- Bikerucksack für Tagestouren
- Trinkblase (Camelback etc) oder Trinkflasche

Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte des Gebiets***
- MTB Führer oder alpenvereinaktiv Tourenbeschreibungen
- Smartphone mit installierter alpenvereinaktiv APP
 - PRO-Mitgliedschaft (Test-, Monat-, oder Jahresabo)
 - Topokarte des Kursgebiets offline gespeichert

Notfall-Ausrüstung

- Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- Kleines Erste-Hilfe Paket (SAB First Aid Kit) inkl. Rettungsdecke und Blasenpflaster
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug

Bike Schutzausrüstung

- Bikehelm
- Lange Bike-Handschuhe
- Knieschützer sind Pflicht, weitere Schützer nach Bedarf

Bekleidung

- Zum Plattformpedal passende Bikeschuhe
- 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
- Bargeld

Proviant

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

Eventuell

- Fotoapparat
- Ladegeräte für Handy, Kamera, etc.

* Aus Erfahrung haben sich Bikes mit Scheibenbremsen bewährt. Bei Fullys oder zumindest Federgabeln mit ca. 140 mm 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.