

# Ausrüstungsliste

## TECHNISCHE AUSRÜSTUNG

- Funktionstüchtiges und gewartetes Mountainbike,
- Fahrradhelm, Fahrradhandschuhe und falls vorhanden einen Rückenprotektor.
- Wenn ihr eigene Knie- und Ellbogenschoner habt, bitte mitnehmen. Wir haben eine beschränkte Anzahl von Knie- und Ellbogenschützer von ENDURA zum kostenlosen Verleih dabei.
- Reparaturmaterial für dein Bike (Ersatzschlauch, Bremsbeläge, wenn nötig spezielles Werkzeug), Fahrradschloss
- Klettergurt, Kletterschuhe, Kletterhelm, Karabiner, Sicherungsgerät, Bandschlingen, Reepschnur, Klettersteigset (wer das nicht zu Hause hat kann das auch ausleihen)
- Rucksack, passend für deine Größe, unbedingt mit Hüftgurt (der Schulrucksack ist unpraktisch)
- Trekkingschuhe, passend und eingegangen oder zumindest feste Sportschuhe mit gutem Profil
- zweites Paar Schuhe – damit eins davon auch mal nass werden kann

## BEKLEIDUNG

- Badeanzug/-hose, Badehandtuch
- lange Hose, außer den normalen Jeans auch Hosen, in denen du bequem unterwegs sein kannst (nicht zu eng, nicht zu warm).
- kurze Hose
- Socken, Bergsocken (passend, weich, nicht rutschend)
- mehrere T-Shirts
- leichter Pullover, warmer Pullover
- warme Fleece-Jacke oder Anorak (auf der Ferienwiese kann es am Abend recht kühl sein)
- dichte Regenjacke, Regenhose (kann auch kurz sein)
- Mütze, Handschuhe (auch im Sommer kann es kalt sein), Halstuch
- Unterwäsche, Schlafanzug

## WAS SONST NOCH WICHTIG IST

- Schlafsack und Polster (Leintuch ist vorhanden)
- Handtücher
- Waschzeug
- Sonnencreme, Lippenchutz
- Sonnenbrille (und/oder Brille zum Biken), Schildmütze o.ä.
- kleines Verbandszeug für persönlichen Bedarf, evt. Blasenpflaster
- Krankenschein oder E-Card
- falls notwendig eigene Medikamente
- Trinkflasche mind. 1 Liter
- Jausenbox
- Taschenlampe, Taschentücher
- etwas Taschengeld (ca. € 10,-)
- Sack für Schmutzwäsche

## WICHTIG:

Fahrräder können auf der Ferienwiese entgeltlich ausgeliehen werden. Die Kosten dafür können am Ende der Woche direkt beim Leiter der Ferienwiese beglichen werden. Die Bikes der Ferienwiese sind aber NICHT für den Bikepark geeignet. Sollte sich die Gruppe für einen Tag im Bikepark entscheiden, müsste dann vor Ort ein Bikepark taugliches Rad ausgeliehen werden.

Bitte einen „normalen“ Radhelm mitnehmen und falls vorhanden auch einen Fullfacehelm. Dieser ist im Bikepark verpflichtend. Ansonsten muss vor Ort ein Helm ausgeliehen werden. Anfallende Verleihkosten für Helm und Bike sind nicht im Package inkludiert.

**Wir empfehlen generell, mitgebrachte Bekleidung und Ausrüstung erkennbar zu markieren!**