

Ausrüstungsliste: **Mountainbiken - Tagestouren**

- funktionstüchtiges Mountainbike - Bitte das Rad vorher nochmals kontrollieren (Bremsbeläge, Züge,...)!!!
- wenn möglich, verstellbare Sattelstütze
- Rad-Helm, -Handschuhe -> **obligatorisch**
- Radbrille
- Rad-Schuhe
- funktionelle Radbekleidung (Jahreszeit- und Witterungsabhängig) z. B.:
Arm- und Beinlinge, Buff-Tuch
- Wetterschutz (z. B. Regenbekleidung)
- Trinkflasche(n) oder Trinkrucksack
- Tourenrucksack ca. 14 Liter
- Werkzeug-Set + Ersatzschlauch
- Erste-Hilfe-Material