

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer. Damit wir bei unseren Touren und Kursen sofort zum eigentlichen Ziel kommen, Mountainbiken, ist es wichtig die folgenden Vorbereitungen im Vorfeld zu treffen.

## Mountainbike

- Entsprechend Kurs/Tourenausschreibung
- Frei von unnötigen Anbauteilen (Körbe, große Taschen, etc.)
- Einwandfrei gewartet und Verschleißteile i.O.
- Mit absenkbarer Sattelstütze (sehr empfehlenswert!)

## Verpflegung

- Verpflegung (Snacks, Energieriegel, Vesper) für eine kontinuierliche Kohlenhydratzufuhr
- Wasser/ Isotonische Getränke in Trinkflasche/Trinkblase (0,8 Liter mindestens)

## Kleidung

- Regenkleidung (Überschuhe, Regenjacke, Regenhose)
- Kleidung „Zwiebelprinzip“, um Temperaturschwankungen auszugleichen
- Wechseltrikot/Wechselkleidung
- Wetterbedingte Accessoires (Kopfbedeckung, Stirnband, Buff)

## Schutzausrüstung

- Helm
- Sportbrille
- Handschuhe

## Empfohlene/tourenabhängige Protektoren

- Knie- und Ellenbogenschoner
- Rückenprotektor
- Fullface bzw. Kinnbügel

## Ausrüstung

- Ersatzschlauch
- (Tubeless-)Flickzeug
- Schaltauge
- Kettenschloss
- Bremsbeläge
- Minitool
- Erste Hilfe Set

## Sonstiges

- Bargeld
- Ausweis
- DAV-Mitgliedsausweis

Nach der Einschreibung wird der/ Tourenleiter:in, falls erforderlich, besondere Ausrüstung erwähnen.