

- Funktionsfähiges Bike (geländetaugliches MTB mit guten Bremsen, funktionierender Schaltung und richtig auf Dich eingestellt)
- Bikehelm / Bikehandschuhe / Bikeschuhe (die auch laufen ermöglichen) / Bikebrille
- **Persönliche Ausrüstung**
- kurzes Radtrikot / Langes Radtrikot oder Armlinge
- kurze Radhose / lange Radhose oder Beinlinge
- Beinlinge / Armlinge / Handschuhe
- Regenbekleidung (Jacke / Hose) / Überschuhe
- T-Shirt / Hose / evtl. leichten Fleece für die Unterkunft
- Unterwäsche / Socken / Funktionsunterhemd
- Sonnenschutz / Sonnenbrille bzw. Bikebrille
- Badehose
- Tagesverpflegung (zB. Obst) für den ersten Tag; kann dann in den Orten nachgekauft werden
- Energie- / Müsliriegel Schokolade
- Trinkflaschen / Camelback
- Getränketabletten (Getränke kann auch in den Orten nachgekauft werden)
- Ersatzschlauch / Flickzeug / Bremsbeläge / Luftpumpe
- Rucksack in den alles hinein passt

Allgemeine Ausrüstung (HW):

- Werkzeug (Kettenniet / Imbus / Speichenschlüssel) jeder Dritte
- Kettenöl / Brunox / Kabelbinder / Klebeband / Speiche / evtl. Schaltzug jeder Zweite
- Kabelschloss (nach Möglichkeit langes Stahlkabel) jeder Dritte

Sonstige Ausrüstung:

- Kartenmaterial
- GPS (bei GPS Ersatzakkus bzw. Ladegerät), optional.
- Erste Hilfe / Sonnencreme / Waschmittel jeder Dritte
- Ausweis / EC- bzw. Kreditkarte / Geld / DAV Ausweis
- Fotoapparat / Handy / Taschenlampe / evtl. Taschenmesser

Bei Übernachtung auf Hütten:

- Hüttenschlafsack
- Badelatschen / Haus- oder Hüttenschuhe
- Waschzeug (Handtuch, Waschlappen, Seife, Zahnpflege usw.)
- Ohropax

Die **fettgedruckten** Ausrüstungsgegenstände können auf der Geschäftsstelle reserviert und ausgeliehen werden. **Bitte Hinweise zur Ausrüstung im Kursanschreiben beachten !!!**
Falls zusätzliche oder weniger Ausrüstung benötigt wird, erfahren Sie dies von Ihrem Kursleiter.
Bei detaillierten Fragen wenden Sie sich an den Kursleiter