

Checkliste für Deine Mountain-Bike Ausrüstung

So wird Deine Ausfahrt eine Erfolgsgeschichte!



- Helm
 - kluge Köpfe schützen sich. Im J+S besteht Helmpflicht!
 - ist der Helm auch richtig angepasst
 - hat der Helm ein BFU-Gütezeichen
 - evtl. Reflektoren aufkleben
- Sonnenbrille
- Trinken, Bidon und Halter
 - Schützt vor UV-Strahlen
 - Schützt auch vor Insekten, Staub und Steinchen
- Essen und Verpflegung
 - Wasser
 - Isotonische Getränke
 - je nach Vorliebe
 - Farmerstengel
- Bekleidung
 - Hält Wind und Kälte ab je nach Verhältnissen
 - Atmungsaktive Materialien, lassen den Schweiß durch und Haut bleibt trocken
 - Anliegend, vorne möglichst mit Windstopper (Nieren schützen!)
 - Ersatzwäsche
- Velohosen
 - Gepolstert damit die Tour nicht zur Tortur wird
- Handschuhe
 - Schützt bei Stürzen
 - Gegen Kälte
 - Im Sommer gegen Schwitzen und Schwielen
- Wind- und Regenschutz
 - möglichst in Lichtreflektierender Farbe
 - Wer im Regen ohne da steht ist selber schuld
 - Schützt aber auch bei der Abfahrt vor dem Fahrtwind
- Schuhe
 - Gutes Profil wenn es über Stock und Stein geht
 - Stare Sohle, damit spart man viel Kraft ein beim Pedalen
- Klick-Pedale
 - Optimale Kraftübertragung Fuss-Pedal
 - Erhöhen die Sicherheit
- Sonnencreme einstreichen
 - Die Haut wird's danken
 - Fürs Gebirge mit hohem Schutzfaktor verwenden
- Geld und Dokumente
 - Geld mitnehmen für:
 - evtl. Transportkosten (Seilbahn, Bus, Bahn)
 - die Rast im Gartenrestaurant,
 - das kurze Telefon,
 - Zwischenverpflegung
 - **Notfallkarte**