

Ausrüstung MTB Mountainbike



Tagestour:

MTB-Rucksack mit Regenhülle
Rad- oder Wanderschuhe
Funktionsbekleidung (entsprechend Wettersituation)
Handschuhe kurz, lang
Sonnenschutz (Sonnenscreme, Bikebrille, Lippenstift)
Unzerbrechliche Trinkflasche oder Trinksystem
Regenschutz (Jacke, Hose, Überschuhe, Helmüberzug)
Helm (Pflicht)
Erste-Hilfe-Set mit Rettungsdecke
Wechselwäsche
Personal- und DAV-Ausweis
Mobiltelefon
Notriegel, Traubenzucker oder Gel
Flickzeug, Pumpe, Ersatzschlauch (auch bei Tubeless) Multitool, Schalttauge
Protektoren bei Bedarf
Technisch einwandfreies Mountainbike (am besten Fully), siehe Checkliste
Bei Mehrtagestouren zusätzlich: (Rucksackgewicht inkl. Wasser max. 7,5 kg)
Unterwäsche, Socken
1 weitere Radhose
Hose lang, Funktionsshirt lang bzw. Armlinge/Beinlinge
weitere Wechselshirts
Schuhe (Badeschlappen)
Schlafshort und -shirt
T-Shirt und Hose kurz
Hüttenschlafsack bei Hüttenübernachtung
Medikamente, Magnesium
Brotzeitbeutel
Bargeld, Kreditkarte
Taschenlampe oder Stirnlampe
Hygieneartikel, Handtuch Microfaser, Ohrenstöpsel
2 Bremsbeläge, Kettenschloss, Schaltzug, Kettenöl, Lappen
Schloss und Dämpferpumpe pro Gruppe

MTB-Checkliste

Bike gereinigt, Kette geölt
Ventile ok, Reifendruck max. 2 Bar
Reifenprofil ok, keine Beschädigungen/Risse am Mantel
Zustand Bremsscheiben und Bremsbeläge ok, Bremshebel ok
Radnaben ohne Spiel, Speichenspannung ok, Schnellspanner ok
Tretlager und Pedale keine Geräusche, kein Spiel
Dämpfer und Federgabel eingestellt auf Fahrer mit Rucksack und Trinkflasche
Schrauben Hinterbau/Dämpfer fest, kein Spiel
Kettenlänge geprüft und ok
Schaltung überprüft, Kassette ok
Steuerlager kein Spiel
Vorbau (Lenker und Griffe) fest
Sattelstütze und Sattel eingestellt und fest, Funktion der Hydraulik ok