

HOW TO RIDE A MOUNTAINBIKE - CHECKLISTE ZUR AUSTRÜSTUNG

Beim Mountainbike ist die Ausrüstung das A und O. Hier findest du eine Checkliste, welche Ausrüstung du auf deiner nächsten Biketour sicher dabei haben solltest.



Grundausrüstung

- Mountainbike oder E-Mountainbike
- Helm
- Brille
- Handschuhe
- Bike Schuhe
- Fahrrad Kleidung der Witterung entsprechend
- Knie und Ellbogenschoner (evtl. Rückenschoner)

Ausrüstung für einen Halbtagestour

- Rucksack
- Trinkflasche oder Trinkbeutel
- Pumpe
- Ersatzschlauch
- Passendes Werkzeug (Kleines Multi Tool)
- Jacke bei unsicherem Wetter
- Geld

Ausrüstung für eine Tagestour

- Rucksack
- Trinkflasche oder Trinkbeutel
- Pumpe
- Ein bis zwei Schläuche
- Reifenflick-Set
- Grosses Multi Tool (mit Kettenniet und Speichenschlüssel)
- Kettenstift 9 oder 10 fach
- Regenkleider
- Wärmende Kleider (Flecepulli, Thermokleidung, Ärmlinge, etc)
- Portemonnaie
- Erste Hilfe Set
- Sonnencreme
- Verpflegung mit möglichst hohem Energiegehalt

Optional

- Bike-Computer oder GPS inkl. Kartenmaterial
- Ersatzbatterien für GPS
- Veloschloss

Tipps vom OCHSNER SPORT COACH

- Duct Tape
- Verband
- Pflaster
- Kabelbinder
- Bremsbeläge
- Sandpapier
- Bindedraht