



Ausrüstung Mountainbiken

Technische Ausrüstung

- Bike, der Tour und dem zu befahrenden Gelände angepasst

Sicherheit

- Radhelm (als Radhelm zugelassen)
- Handschuhe
- div. Protektoren¹

Reparatur

- Kompaktes Werkzeugset
- Luftpumpe
- Reifenflickzeug
- Reifenheber
- Ersatzschlauch

Notfallausrüstung

- Rucksackapotheke²
- Bivaksack
- Stirnlampe
- Handy

Orientierung

Karten (AV, Tabacco, ÖK, LK Schweiz...)

- Streckenbeschreibung
- Höhenmesser /-uhr
- Bussole

Proviant

- Trinkflasche (mind 1 l) mit Inhalt
- Tourenverpflegung ganz nach Vorlieben

Bekleidung

- Redkleidung (Funktionsunterwäsche)
- Reservekleidung
- Kältschutz
- Regenschutz
- Mütze, die auch unter dem Helm getragen werden kann
- Handschuhe wenn's bei der Abfahrt richtig kalt wird.

Sonnenschutz

- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Sonnenhut/kappe, besonders wenn längere Schiebe- oder Tragestrecken zu überwinden sind.

Zusätzlich bei Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack
- Ohrenstöpsel
- AV-Ausweis
- Bargeld

Eventuell noch

- Digitale Kamera
- kleines Fernglas
- GPS

Abweichungen nach Absprache mit dem Tourenführer.

Diese Ausrüstungsliste wurde nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie stellt allerdings nur einen Vorschlag dar. Eine Garantie auf Vollständigkeit wird nicht übernommen.

Mache dich mit einer Ausrüstung bereits vor Antritt der Tour vertraut.

Modernste Ausrüstung ist kein Ersatz für eine umfassende Tourenplanung!

¹ Besonders bei Donwhillfahrten und auf Singletrails

² Siehe dazu auch [Ausrüstungsliste „Rucksackapotheke“](#)