



- ☐ Technisch einwandfreies und geländetaugliches MTB
- ☐ Absenkbare Sattelstütze od. Schnellspanner (werkzeugfrei)
- ☐ Fahrradhelm (Halbschale oder Integralhelm)
- ☐ Fahrradbrille
- ☐ Fahrradhandschuhe (Langfinger empfohlen)
- ☐ Protektoren (Pflicht: Knie, Empfehlung: Ellenbogen, Rücken/Brust)
- ☐ Tagesrucksack - optional mit Rückenprotektor
- ☐ Funktionskleidung der Witterung angepasst
- ☐ Ersatzschlauch und/oder Tubeless Pannenset + Pumpe
- ☐ Tourenwerkzeug / Multitool
- ☐ 1 Paar Ersatz-Bremsbeläge & Schaltauge, falls vorhanden
- ☐ Ausreichend Flüssigkeit (keine Glasflaschen)
- ☐ Energieriegel bei Bedarf
- ☐ Empfehlung: Sonnencreme & Zecken-/Mückenspray
- ☐ Persönlicher Bedarf (z.B. Medikamente)
- ☐ Bike-Schloss
- ☐ Yoga- oder Gymnastikmatte optional