

Merkblatt: Ausrüstungsliste Sommer



Grundausrüstung Biken

Allgemeines

- Bike
- Bikeschuhe / Turnschuhe
- Rucksack oder Lenkertasche
- Velohelm
- ev. Schutzblech

Bekleidung

- Veloleibchen
- Velohosen kurz / lang
- Velohandschuhe kurz / lang
- Windstopper / Gilet
- Wind / Regenjacke
- Stirnband / Sonnenschutz
- ev. Fleecejacke
- ev. Regenhose
- ev. Ersatzleibchen

bei Uebernachtung

- Toilettenartikel
- Ersatzwäsche
- ev. Hüttenschlafsack
- ev. Stirnlampe / Taschenlampe
- ev. leichte Schuhe / Finken

Diverses

- Sonnenbrille
- Sonnencreme, Lippenchutz
- Lunch / Snacks
- Trinkflasche / Bidon / Trinksystem
- Ersatzschlauch
- Apotheke, pers. Medikamente
- Karte / Führer
- Taschenmesser
- WC-Papier
- Ausweise, ID / SAC / NF
- Halbtax oder GA
- Bargeld
- ev. Natel
- ev. GPS / Höhenmeter
- ev. Notizmaterial, Bleistift
- ev. Fotoapparat
- ev. Velopumpe
- ev. Werkzeug
- ev. Veloschloss
- ev. Velocomputer

zusätzliches Material Tourenleiter

- Natel
- Apotheke / Rettungsdecke
- Karte, Führer (Kopie)
- Notizmaterial, Bleistift
- Ersatzschlauch
- Velopumpe
- Werkzeug:
 - Imbussschlüssel-Set
 - Kettennieter
 - Schlauchflickzeug
 - Reifenheber
 - Universal Werkzeug-Set
 - ev. Bike Oel/Schmiermittel
- ev. GPS / Höhenmesser
- ev. Ersatzbatterien

Kontrolle vor jeder Tour:

Velo:

- Pneukontrolle, Luftdruck
- Kettenschmierung sowie aller beweglichen Teile der Schaltung
- Schmierung der Klickpedalen
- Bremsbeläge und System kontrollieren

Velohelm: - auf Beschädigung kontrollieren

Velohosen: - ev. mit spezieller Gesäßalbe einschmieren