



Materialliste für Mountainbike- und Trekkingradtouren



Deutscher Alpenverein
Sektion Eggenfelden

spezielle Mountainbike- und Trekkingradausrüstung:

- gut gewartetes Mountainbike bzw. Trekkingrad
- Schuhe entsprechend den Pedalen
- Radrucksack (Fassungsvermögen ca. 15 bis 30 Liter)
- Radhelm
- Radhandschuhe (sind empfehlenswert)
- Radbrille (als Schutz vor Insekten)
- Werkzeugtool, Reserveschlauch und Reifen-Flickzeug
- Luftpumpe passend zum Schlauchventil
- evtl. Radbeleuchtung

Kleidung:

- luftig leichte Radbekleidung
- Regen- bzw. Kälteschutzkleidung
- 1 Paar leichte Handschuhe (für Mountainbiketouren)
- Kleidung nach eigenem Bedarf

Sonstige Ausrüstung:

- Sonnencreme und Lippenchutz (hoher Lichtschutzfaktor)
- Sonnenbrille
- Verpflegung tagsüber
- Trinkflasche (mindestens 1 Liter Fassungsvermögen)
- Erste-Hilfe-Set (nach Absprache mit Tourenleiter)
- persönliche Medikamente
- bei Hüttenübernachtung zusätzlich:
 - Hüttenschuhe,
 - Hüttenschlafsack,
 - Ausweispapiere (DAV-Ausweis u. Personalausweis)

Tourenvorbereitung:

- Überprüfung des Rades (Funktion, Luftdruck, Bremsen, etc.)
- Kette ölen