

Materialliste – Mountainbikekurs 2013 KPH Krems

o Funktionstüchtiges zeitgemäßes Mountainbike

Bei Bedarf Leihmöglichkeit in Fürstenfeld, aber bitte spätestens 1 Woche vor Kursbeginn mir Bescheid geben – Preis ca 75€ /Woche.

Da wir einige Touren nicht von Fürstenfeld aus mit dem Bike starten sind PKW-Fahrtengemeinschaften – auch den Radtransport betreffend - vorher bitte intern abzubespochen!

o Helm (verpflichtend!)

o (Biker-)Rucksack

o Biker-Handschuhe

o Sonnenbrille - Sonnenschutz

o Funktionsbekleidung (Kälte-, Wind- und Regenschutz!)

o Werkzeug: Flickzeug, Multitool, Luftpumpe, Reifenheber, Kettenöl, 2 Ersatzschläuche (!), etc.

o Trinkflasche mit Fahrradhalterung

o Erste Hilfe Paket

o Empfohlen: Sportnahrung für unterwegs (Riegel, Getränke, etc.)

Im Vorfeld bitte mit dem Kartenlesen und Orientieren im Gelände etwas vertraut machen - wäre von Vorteil !!!

o Empfohlen: Nervenstärke, Top-Kondition ... und vor allem Gute Laune!

