

# CHECKLISTE FAHRTECHNIKTRAINING

XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE

XPERT Hotline 0175 773 777 1

## Für den Fahrer

- MTB-Helm\* (TÜV-UCI-konform)
- Bike- oder Sonnenbrille\* mit UV-Schutz
- Bike-Handschuhe\*
- (wir empfehlen Langfinger-Handschuhe)
- Rucksack
- Regenjacke und -hose
- ggf. Windbreaker oder Fleecepulli
- MTB-Schuhe (keine Klickpedalschuhe mit Plastiksohle) oder Turnschuhe\*
- ggf. Sonnen-/Mückenschutzmittel
- ggf. Protektoren
- (wir empfehlen Schienbeinschoner)

## Fürs Durchhalten

- 1 Trinkflasche (je 0,75 l) oder Trinkblase
- 1 - 2 Energie-/Müsli-Riegel

## Für den Fall

- Personalausweis
- EC-/Kreditkarte/Bargeld
- Mobiltelefon
- Krankenkassenkarte
- Private Arznei (Medikamente, die sich auf die körperliche Leistungsfähigkeit auswirken, bitte vor Beginn der Tour beim Guide anzeigen)

## Fürs Bike

- Ersatzschlauch
- Mini-Tool (Werkzeug)
- passendes Schaltauge (empfohlen)
- Flickzeug oder Tubeless-Milch

Euer Bike:

- funktionsstüchtig
- robuste, griffige Reifen
- (keine Semislicks, Breite mind. 2.2“)
- versenkbare Sattelstütze
- (mit Schnellspanner mind. 10cm versenkbar oder Teleskopsattelstütze (empfohlen!))

Flatpedale sind bei Fahrtechniktrainings Pflicht!

### Von uns zugelassene Pedale für Fahrtechniktrainings

