



# CHECKLISTE TOUR

MTB Xpert Hotline (01 60) 740 1 740

## Für den Fahrer

- MTB Helm\* (TÜV-UCI-konform)
- Bike- oder Sonnenbrille\* mit UV-Schutz
- Bike-Handschuhe\*  
(wir empfehlen Langfinger-Handschuhe)
- Rucksack (ca. 15 Liter)
- Regenjacke/-hose
- Windbreaker oder Fleece
- MTB-Schuhe oder Turnschuhe
- ggf. Sonnen-/ Mückenschutzmittel
- ggf. Protektoren

## Fürs Durchhalten

- 2 Trinkflaschen (je 0,75 l) oder Trinkblase
- 2 – 3 Energie-/Müsli-Riegel

## Für den Fall

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

\* Pflicht

## Fürs Bike

- Ersatzschlauch
- ggf. Luftpumpe
- Mini-Tool (Werkzeug)
- Flickzeug bzw. Tubeless-Milch
- passendes Schaltauge

Euer Bike:

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

Wir empfehlen ausdrücklich Flatpedale.

Ahr-Ahrtal  
 Vulkaneifel-Nordeifel  
 Mosel  
 Pfalz-Pfälzer Wald  
 Köln-Bergisches  
 Rheinland-Westerwald  
 Ruhrgebiet  
 Düsseldorf  
 Sauerland  
 Saar-Hunsrück  
 Taunus

Unsere Regionen