



CHECKLISTE

FAHRTECHNIKTRAINING

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
- Regenjacke/-hose
- ggf. Windbreaker oder Fleece
- MTB-Schuhe (keine Klickpedalen Schuhe mit Plastiksohle) oder Turnschuhe*
- ggf. Sonnen-/ Mückenschutzmittel
- Knie-Protektoren*
(wir empfehlen zusätzl. Schienbeinschoner)

Fürs Durchhalten

- 1 Trinkflasche (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, 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!))

Flatpedale sind bei Fahrtechniktrainings Pflicht!

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

Unsere Regionen



CHECKLISTE FAHRTECHNIKTRAINING

MTB Xpert Hotline (01 60) 740 1 740

Von uns zugelassene Pedale für Fahrtechnik-Kurse



Plattformpedal



Plattformpedal



Bärenratze



Klickpedal
mit Käfig



Kombipedal
Klick/Bärenratze



Klickpedal



"Plastik-Klumpen"



Touren-/Citypedal