

Ausrüstungsliste

Mountainbiken

Grundausrüstung Kurs

- Rucksack
- Essen/Trinken
- Wetterschutz (Windjacke, Jacke, Hosen, etc.)
- Erste-Hilfe-Set
- Ersatzschlauch mit passendem Ventil
- evtl. Flickzeug
- Luftpumpe
- Fahrradhelm, -brille, -handschuhe
- Protektoren

Grundausrüstung Tour

- Rucksack
- Wetterschutz (Windjacke, Jacke, Hose, etc.)
- Erste-Hilfe-Set
- Multitool mit Imbus- und Torxschlüsseln
- Kettenschloss
- Kunststoffreifenheber
- Ersatzschlauch mit passendem Ventil
- evtl. Flickzeug
- Luftpumpe
- Kabelbinder
- Ersatzbeläge
- Fahrradhelm, -brille, -handschuhe
- Protektoren
- Essen/Trinken

Literaturempfehlung

Die Ausbildungsinhalte können zur Vor- und Nachbereitung nachgelesen werden. Für den Kurs empfohlen wird:

Alpinlehrplan Band 7: Mountainbiken



**Deutscher Alpenverein
Sektion Duisburg**

Geschäftsstelle

Lösorster Straße 115
47137 Duisburg
Tel.: 0203 / 42 81 20
Fax: 0203 / 42 34 55
E-Mail: dav-duisburg@t-online.de

Ausbildungsreferent

Thomas Huberty
E-Mail: huberty.sns@gmx.de

Teilnehmer(in):

Kursleiter(in):

Datum, Unterschrift:

Albatros Trinking & Climbing Equipment

Hindenburgstraße 57
45127 Essen
Tel.: 0201 / 23 26 27

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 10 – 19 Uhr
Sa 10 – 16 Uhr



Süllenstraße 26
40599 Düsseldorf
Tel.: 0211 / 73 16 03 31

Öffnungszeiten:

Di Mi Do 9 – 19 Uhr
Sa 10 – 14 Uhr
und nach Absprache



Sektion Duisburg
-Bücherausleihe-



DAV-Shop