

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: info@dav-duisburg.de

Ausbildungsreferent

Thomas Huberty
E-Mail: thomas.huberty@dav-duisburg.de

Teilnehmer(in):

Kursleiter(in):

Datum, Unterschrift:



Sektion Duisburg
-Bücherausleihe-



DAV-Shop