

# 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



#### Öffnungszeiten:

Di - Fr 11 – 19 Uhr  
Sa 10 – 16 Uhr  
und nach Absprache

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



Sektion Duisburg  
-Bücherausleihe-



DAV-Shop