✓ Ausrüstungscheckliste

Private Mountainbiketour

ALPINSCHULE GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

- ☐ Radschuhe mit Cleats (bei eigenem Pedalsystem)
- ☐ Alternativ griffige, stabile Sportschuhe
- ☐ Helm
- ☐ Radhandschuhe
- ☐ Ggf. Windweste
- ☐ Socken
- ☐ Radhose, ggf. mit Polster
- ☐ Unterhemd
- ☐ Trikot oder Langarm-Shirt
- ☐ Leichter Rucksack

Im Rucksack:

- ☐ Wind- und wasserdichte Jacke
- ☐ Wechsel-Trikot
- ☐ Evtl. Wechselhose & Wechselsocken
- ☐ Evtl. Ersatzhandschuhe
- ☐ Pullover oder Fleece als Wärmeschicht
- ☐ Bargeld für evtl. Einkehr
- ☐ Ggf. Protektoren/Pads
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Brotzeit, Müsli-Riegel
- ☐ Sonnencreme mind. LSF 20
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Trinkflaschen (mind.1 Liter) oder Trinkblase

Optional:

- ☐ Persönliche Medikamente (Guide darüber informieren)
- ☐ Handy
- ☐ GPS
- ☐ Ersatzschlauch
- ☐ Minitool
- ☐ Erste-Hilfe-Set

Bei weiteren Fragen stehen wir Euch gerne telefonisch unter der Nummer **08821 / 730 588 5** oder per Mail an die **info@alpinschule-garmisch.de** zur Verfügung.

bca backcountry access | Red Chili | EDELRID | K2 SPORTS