



Ausrüstungsliste

A8/01 Mountainbike



Deutscher Alpenverein
Sektion Duisburg

Grundausrüstung Kurs

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| ☐ | Mountainbike |
| ☐ | Helm (verpflichtend) |
| ☐ | Brille und Handschuhe (optional) |
| ☐ | Protektoren |
| ☐ | Luftpumpe |
| ☐ | Ersatzschlauch mit passendem Ventil |
| ☐ | Ggf. Flickzeug |
| ☐ | Rucksack |
| ☐ | Erste-Hilfe-Set |
| ☐ | Dem Wetter angepasste Kleidung |
| ☐ | Verpflegung und Getränke |

Zusätzliche Ausrüstung für Touren

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Multitool mit Inbus- und Torxschlüsseln |
| ☐ | Kettenschloss |
| ☐ | Kunststoffreifenheber |
| ☐ | Kabelbinder |
| ☐ | Ersatzbeläge |

Legende

- * Diese Dinge werden von der Sektion gestellt (soweit der Vorrat reicht).
- Diese Dinge nimmt man mit anderen gemeinsam mit.

Ressort Ausbildung

Kontakt: ausbildung@dav-duisburg.de



Sektion Duisburg
Bücherei



 alpenvereinaktiv.com

Literaturempfehlung

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

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Alpin-Lehrplan 7: Mountainbiken
ISBN 978-3-7633-6105-2 |
|--------------------------|---|