



Ausrüstungsliste

A8/02 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