

## Checkliste Mountainbike-Training



### Bike:

- ✓ Mountainbike
- ✓ Laufradgröße > 24 Zoll
- ✓ Kein Ständer
- ✓ Flaschenhalter für mind. 1 Trinkflasche
- ✓ Einwandfrei funktionierende Bremsen und Schaltung, sicherer Gesamtzustand
- ✓ Pedale: Flat-Pedale (normal) oder Klick-Pedale
  
- ✗ BMX-Räder, Cross-Räder
- ✗ Abgefahrene oder beschädigte Reifen

### Bekleidung:

- ✓ Sportliche Kleidung
- ✓ Sportbrille
- ✓ Optional: Rad-Hose, Rad-Handschuhe
- ✓ Schuhe und Kleidung, die auch dreckig werden darf
  
- ✗ weite Hosen

### Ausrüstung:

- ✓ Passender, sturzfreier Helm, nicht älter als fünf Jahre
- ✓ Eine Flasche Wasser am Rad
- ✓ Optional: Passender Schlauch