

# Ausrüstung für PRIVAT Mountainbike - Touren

## BERGSPORTBEKLEIDUNG

Deine Bekleidung für Dein Tagesprogramm sollte funktionell und an das Wetter sowie die Temperatur angepasst sein. Hier hat sich das Schichtenprinzip bewährt. Je kälter desto mehr Schichten. In Bergen kann es auch an warmen Sommertagen in der Höhe spürbar kälter sein. Denke daher an eine wärmende Schicht. Weiteres empfehlen wir Dir Wechselwäsche mitzunehmen z. B. ein zweites Shirt, damit Du Dich umziehen kannst, wenn Du geschwitzt hast.

## FESTER SCHUH MIT PROFILSOHLE

Für unsere Programme im Klettergarten benötigst Du einen festen, wasserfesten Schuh mit guter Sohle, am besten mit Vibramsohle.

## TRINKFLASCHE

Deine [Trinkflasche](#) sollte mindestens 1 bis 1,5 Liter fassen (als eine Flasche oder zwei Flaschen). Bei den meisten Touren kann man zwischendurch die Flasche auch mal auffüllen. Dennoch solltest Du sicherstellen, dass Du auf langen Strecken genügend zum Trinken dabei hast.

## TAGESVERPFLEGUNG

Da wir bei Tagestouren nicht auf jeder Strecke mit einer Einkehrmöglichkeit rechnen können oder es aus zeitlicher Sicht schwierig ist eine Einkehr zu planen, empfehlen wir die Mitnahme einer Brotzeit und ausreichend zu trinken. Wenn bei Deiner Tour eine Einkehr geplant ist, dann genügt eine Trink- oder Thermosflasche.