

Ausrüstungsliste Biken

Technische Ausrüstung (bringen alle mit)

- Rucksack (nicht zu gross)
- Schuhe (geeignet für Radfahren und Gehen)
- Fahrtüchtiges Bike oder Tourenrad (je nach Ausschreibung)
- Sonnenbrille
- Evtl. Schutzbrille
- Velohelm

Bekleidung

- Wetterschutzjacke und -hose
- Sonnenhut
- Velohose und -leibchen, ev. Ersatzunterleibchen
- Radhandschuhe

Karten- und Notizmaterial, Orientierung

- Kartenmaterial (gem. Ausschreibung)

Besonderes

- Evtl. kleine Taschenapotheke, Pflaster, persönliche Medikamente
- Flickzeug, Ersatzschlauch, Pumpe oder Gaspatrone, Universalwerkzeug
- Papiertaschentücher
- Sonnenschutz (Sonnenscreme, Lippenschutz)
- Evtl. Feldstecher und Fotoapparat
- SAC Ausweis, 1/2-Tax Abo oder GA
- Geld (für Bahn, Getränke, Zwischenverpflegung u.a.)
- Mobiltelefon
- Getränke (im Bidon)
- Zwischenverpflegung (für alle Tourentage)
- Kraftriegel für Unterwegs

Zusätzlich bei Mehrtagestouren

- Hüttenschlafsack
- Toilettenartikel
- Ersatzwäsche (bei Hüttentouren sparsam mitführen)
- Stirnlampe

Zusätzlich bei Kursen

- Kursunterlagen gemäss Ausschreibung
- Notizmaterial wie Block, Bleistift, Radiergummi