

## TO-DO:

- Fahrrad fit für den Bikepark-Einsatz? <sup>1</sup>
- Fahrrad durchchecken lassen!
- alternativ: Leih-Fahrrad buchen*
- Richtige Ausrüstung organisieren! <sup>1</sup>
- alternativ: Leih-Ausrüstung buchen*
- Streckencheck online erledigt
- Wettervorhersage angeschaut
- Fahrtechnik-Training gebucht

<sup>1</sup> Wir haben alles was du wissen und vor deinem Besuch erledigen musst für dich zusammengefasst. Hier findest du unseren Bikepark-Guide:



[www.mtb-news.de/news/bikepark-guide-how-to-anleitung/](http://www.mtb-news.de/news/bikepark-guide-how-to-anleitung/)

## PACKLISTE:

### Fahrrad:

- Funktionstüchtiges Mountainbike
- alternativ: Verleih-Bestätigung*

### Ausrüstung:

- Vollvisierhelm oder Fahrrad-Helm
- Schutzbrille oder Skibrille
- Protektorenjacke
- Knie- /Schienbeinschoner
- alternativ: Verleih-Bestätigung*
- Fahrrad-Handschuhe
- Kleidung zum Fahren
- Funktionsunterhemd (unter Protektor)
- kleine Auswahl an geeigneten Schuhen
- Wechselkleidung für danach
- Regenjacke/Regenhose

### Verpflegung:

- Snacks, ggf. Mittagessen, Essen für Rückfahrt
- Ausreichend Wasser – lieber zu viel!

### Werkzeuge & Ersatzteile (optional):

- passender Schlauch oder Flickzeug
- passendes Werkzeug zum Schlauchwechseln
- Multitool
- Reifenpumpe
- optional: extra Bremsbeläge, Ersatzreifen*

### Sonstiges:

- Geldbeutel, Bargeld, Versicherungskarte
- Ausweis-Dokumente für den Verleih
- Decken/ Taschen um das Auto sauber zu halten
- Putzlappen zum Fahrrad abwischen

1. Ordentlich frühstücken und ausreichend trinken, bevor es losgeht.
2. Früh loslegen und Mittag machen wenn das größte Gedränge am Lift ist.
3. Trinkflasche nahe der Liftstation in den Schatten legen!
4. Sonnige Tage unter der Woche nutzen, wenn wenig los ist.
5. Notrufnummern, Notfallkontakte und Handynummern von Begleitpersonen abspeichern!
6. Für den Anfang einen Bikepark mit Sessellift oder Gondelbahn ins Auge fassen.
7. Einen Freund oder Bekannten mitnehmen, der bereits Bikepark-Erfahrung hat.