

## Checkliste MTB-Training

### **Korrekt sitzender Fahrradhelm**

Sicherheit geht vor, kein Training ohne Helm. Helm bitte korrekt einstellen, auch die Kinnriemen.

### **Sportbrille**

Schutz der Augen vor Dreck, Sonne, Äste,... Gerade bei schlechtem Wetter und beim Fahren im Gelände ist es wichtig, dass die Augen geschützt werden.

### **MTB-Handschuhe**

Langfinger eignen sich am besten, denn sie geben einen besseren Griff am Lenker und Schutz bei einem möglichen Sturz.

### **Mountainbike**

Das Rad muss voll funktionsfähig sein, dh korrekt eingestellte Bremsen und Schaltung. Zudem sollte es passend für die Körpergröße sein.

### **Bremsen**

idealerweise mit Griffweitenverstellung, Bremshebel wenn möglich getrennt vom Schalthebel

### **Schuhe**

Feste Schuhe, erstmal keine Klickpedale

### **Pedale**

Trittsichere Pedale → idealerweise Flat-Padales

### **Anbauteile**

Keine unnötigen Utensilien, insbesondere nicht am Lenker → Verletzungsgefahr

### **Essen, Trinken**

Gefüllte Trinkflasche, ggf. einen Müsliriegel für den kleinen Hunger

### **Ersatzschlauch**

Jede/r Teilnehmer\*in muss einen für das Rad passenden Ersatzschlauch mitführen.

### **Reifen**

Reifen müssen geländetauglich sein und ausreichend Luft haben (aber auch nicht zu viel). Slick- oder Semislick-Reifen eignen sich nicht für das Fahren im Gelände.

### **Sportler\*innen-Pass**

Für etwaige Notfälle müssen alle den Sportler\*innen-Pass wasserdicht verpackt mitführen.

### **Bei Fragen**

Martin Schönfelder: [ms@trisport-erding.de](mailto:ms@trisport-erding.de)