

**Checkliste Ausrüstung für Mountainbike-Touren**

Equipment für Mountainbike-Touren	
<input type="checkbox"/> Multi-Tool	<input type="checkbox"/> Fahrradhelm
<input type="checkbox"/> Luftpumpe (Mini-)	<input type="checkbox"/> Fahrradhose (kurz und lang)
<input type="checkbox"/> 2 Ersatzschläuche	<input type="checkbox"/> Fahrrad-Trikots
<input type="checkbox"/> Schloss	<input type="checkbox"/> Armlinge und Beinlinge
<input type="checkbox"/> Kabelbinder	<input type="checkbox"/> Fahrradschuhe
<input type="checkbox"/> Stirnlampe	<input type="checkbox"/> Mtb-Handschuhe
<input type="checkbox"/> Bike-Rucksack (mit Regenhülle)	<input type="checkbox"/> Fahrrad-Brille
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Stirnband / Buff
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zusätzlich für das eigene Mountainbike	
<input type="checkbox"/> Ersatzschläuche (mind. 2 Stück)	<input type="checkbox"/> Bremszug / Bremsbeläge
<input type="checkbox"/> Milch für Tubeless (schlauchlose Reifen)	<input type="checkbox"/> Schaltzug / Schaltauge
<input type="checkbox"/> Speichen	<input type="checkbox"/> Kettenglieder
<input type="checkbox"/> Flickzeug mit Reifenheber	<input type="checkbox"/> Distanzhalterung für hinteren Dämpfer
<input type="checkbox"/> Fahrradtasche (Transport)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>