

Trainingsmaterial MTB Training



- ✓ Dem Wetter angepasste Velobekleidung und Laufschuhe mit [Schnellverschlüssen](#) (für aussen)
- ✓ Einwandfreier und unbeschädigter Velohelm
- ✓ Ein verkehrssicheres, einwandfrei gewartetes und von der Grösse passendes Mountainbike (MTB) mit folgenden Anforderungen:
 - Beschränkung der Abrolllänge (Ablauflänge) auf 5.66m -> bei [Hafner's Rad](#) einstellen lassen oder [gemäss Anleitung](#) selbst durchführen
 - Keine Lenkeraufbauten oder Lenkerhörnchen
 - Keine Klickpedale und keine Klickschuhe
 - Lenkstangen müssen mit einer Abschlusskappe geschlossen sein
 - Einwandfrei funktionsfähige und nicht schleifende Bremsen
 - Einwandfrei eingestellte Schaltung und einwandfrei geölte und nicht-quietschende Kette
 - Einwandfreie und nicht abgefahrene Reifen
 - Genügend hoher Luftdruck (2.5-3.5 bar)
 - Reflektoren vorne weiss / hinten rot, kleines batteriebetriebenes Licht vorne und hinten
 - Klingel
 - Passender Ersatzschlauch (richtige Grösse, richtiges Ventil) + CO2-Patronen und passender Adapter in Satteltasche am Velo oder kleine Luftpumpe
 - Evtl. zusätzlich ein kleines Universalwerkzeug in der Satteltasche
 - Flaschenhalter am Velo + gefüllte Trinkflasche