

# AUSRÜSTUNG

## MITNEHMEN

- Bike
- Helm
- Brille
- Handschuhe
- Bikeshort
- Bikeshirt
- Bikeschuhe oder feste Turnschuhe mit flacher Sohle
- Rucksack
- Trinkflasche
- Wenn vorhanden:
  - Ersatzschlauch
  - Knie / Ellenbogenschoner
  - Empfohlen wird eine Vario Sattelstütze (<https://youtu.be/A316haLhDrM>) und Flachpedale (siehe Bild rechts). SPD-Pedale sind ebenfalls in Ordnung.



## WAS ZU HAUSE BLEIBEN SOLL

Wenn möglich bitte abmontieren bzw. wechseln:

- Gepäckträger am Bike
- Trinkflasche am Lenker
- Schutzbleche
- Kombipedale (oben Klick unten flach)



## WICHTIG ZU WISSEN

- Lenker sollte ohne viele Aufbauten wie z.B. Lenkerhörner sein.



- Bremsgriffe sollten so eingestellt sein, dass man mit einem Finger greifen kann. Zu flach/steil eingestellt, führt es zu Problemen am Handgelenk.



