

## **Ausrüstung**

Kluge Köpfe schützen sich. Der Helm ist das absolut wichtigste Accessoire beim Biken, gefolgt von einem tip top gewarteten Mountainbike. Das Alter eures Fahrrades ist nebensächlich, doch prüft bitte vor jedem Einsatz, ob die Bremsen ziehen und die Schaltung reibungslos funktioniert. Für Touren und Kurse empfehlen wir folgende Grundausrüstung:

- Mountainbike in einwandfreiem Zustand
- Helm
- Handschuhe
- Rucksack mit passendem Ersatzschlauch
- Wettergerechte Kleidung, Zwischenverpflegung, Getränke, Brille mit hellen Gläsern, Flat Pedals

Die Flat Pedals (Bärentatzen Pedalen) sind kein Muss, jedoch für Fahrtechnik-Kurse zu empfehlen. Gegenüber dem Click-Mechanismus erlauben sie kein Ziehen an den Pedalen. Körperspannung und Gewichtsverlagerung werden dadurch besser geschult und die Bewegungsabläufe automatisch präziser ausgeführt. Viele Biker fühlen sich zudem sicherer damit beim Erlernen von neuen Techniken.

## **Schwierigkeits- und Konditionsklassen von Mountainbiketouren**

Für Touren halten wir uns an die 4-stufige Skala von Swiss Cycling. Fahrtechnik-Kurse sind jedoch Modular aufgebaut mit spezifischen Lernzielen.

### **Leicht**

20-40 km, 500-800 Höhenmeter (für sportliche Anfänger)

Leicht befahrbar, ohne nennenswerte technische Schwierigkeiten

### **Mittel**

30-50 km, 800-1500 Höhenmeter (gute allgemeine Fitness)

Gut befahrbar mit technischen Abschnitten (Wurzeln, Steine, enge Kurven, steile Up- und Downhills)

### **Anspruchsvoll**

40-70 km, 1200-2000 Höhenmeter (gute Kondition, regelmässiges Training)

Zahlreiche fahrtechnische Herausforderungen (Stufen und Absätze, Treppen, Serpentinaugen)

### **Schwierig**

60-100 km, über 1800 Höhenmeter (sehr gute Kondition, regelmässiges Ausdauertraining)

Fahrtechnisch schwere Tour mit vielen ruppigen Abschnitten, exponierten Stellen, Kurven, Lauf- und Schiebepassagen