

## 1. Ausrüstung bei kurzen Touren

- ✓ Technisch einwandfreies Mountainbike mit Scheibenbremsen
- ✓ Helm (**Pflicht!**)
- ✓ Bikehandschuhe
- ✓ Bikebrille
- ✓ Getränk
- ✓ Riegel
- ✓ ggf. Windweste, Windjacke oder Regenjacke
- ✓ Kleines Reparaturset mit Ersatzschlauch

## 2. Ausrüstung zusätzlich bei Tagestouren / Bergtouren

- ✓ Rucksack (15-25l Volumen)
- ✓ 1 Wechseltrikot
- ✓ ggf. 1 wärmende Schicht (warmes Trikot oder dünner Pulli)
- ✓ Regenjacke / Regenhose
- ✓ Geld
- ✓ Handy (ggf. Fotoapparat)
- ✓ Personalausweis
- ✓ Reparatur-Set (Multitool, Ersatzschlauch, Bremsbeläge, Kettenschloss, Schaltzug)
- ✓ Kleine Luftpumpe
- ✓ Verpflegung (mind. 1L Getränk, mehrere Riegel)
- ✓ ggf. Karten / Navigationsgerät (hat auch der Guide dabei)
- ✓ Erste-Hilfe Set (ggf. mit persönlichen Medikamenten)

## 3. Ausrüstung zusätzlich bei Übernachtung

- ✓ 1 Unterwäsche und 1 Paar Socken
- ✓ Bequeme Klamotten für Abends
- ✓ Duschzeug / kleines Handtuch / Zahnbürste
- ✓ Dinge des täglichen Bedarfs (Medikamente)
- ✓ ggf. Wechselwäsche für den 2. Tag

Bei Hüttenübernachtungen zusätzlich:

- ✓ Hüttenschlafsack
- ✓ DAV Ausweis
- ✓ Oropax

## 4. Spezialausrüstung für BikePark / Enduro Fahrten

- ✓ Full-Face Helm
- ✓ Knie- und Schienbeinschoner
- ✓ ggf. Ellbogenschoner
- ✓ ggf. Rückenprotektor

## Regeln für Radsportveranstaltungen

Das Fahren mit dem MTB birgt wie viele andere Sportarten das Risiko von Verletzungen mit unvorhersehbaren Folgen. Deshalb müssen wir uns alle an ein paar Regeln halten.

- Alle Teilnehmer nehmen **auf eigene Gefahr** teil.
- Die **Straßenverkehrsordnung** ist einzuhalten. Rücksicht auf Fußgänger und langsamere Radfahrer ist selbstverständlich.
- Das Tragen eines **Helmes** ist bei allen Radsport- Veranstaltungen Pflicht.
- **Alkohol und Drogen** sind bei Radsport- Veranstaltungen unerwünscht. Dies dient vor allem der Sicherheit des Teilnehmers selbst.
- Das **Fahrrad muss in einem einwandfreien Zustand** sein. Insbesondere gilt das für die Bremsen.
- **Die Guides können Personen, die sich nicht an diese Regeln halten, von der Veranstaltung ausschliessen.**

## Foto und Video

Ich \_\_\_\_\_ (Vorname, Name) erkläre mich hiermit damit einverstanden, dass Fotos bzw. Videoaufzeichnungen die im Rahmen der Veranstaltung vom \_\_\_\_\_ (Datum, Ortsangabe) entstanden sind und auf denen ich abgebildet bin, veröffentlicht werden dürfen. Eine Veröffentlichung ist insbesondere zur Veröffentlichung auf der Website [www.sektion-kampenwand.de](http://www.sektion-kampenwand.de) und auf folgenden Social Media Plattformen (Facebook, Instagram, YouTube) zulässig.

Mir ist bekannt, dass die Veröffentlichung unentgeltlich erfolgen wird und ich die vorstehend erteilte Zustimmung jederzeit widerrufen oder einschränken kann.

.....

Ort, Datum

.....

Unterschrift