

# Allgemeine Checkliste für MTB-Touren und Guides

Diese Punkte sollten mit „JA“ beantwortet werden können, um sorgenfrei in die Tour gehen zu können!

<input type="checkbox"/>	Der <b>Tourenverlauf</b> ist mir klar und ich habe ihn mir eingeprägt (bzw. auf der Karte eingezeichnet, im Navi/Mobiltelefon gespeichert).
<input type="checkbox"/>	Ich bin auf <b>Schlüssel- und Gefahrenstellen</b> vorbereitet, kenne ihre Lage und habe ein Konzept zur sicheren Bewältigung.
<input type="checkbox"/>	Ich habe <b>Alternativen</b> und Streckenvarianten, wenn während der Tour Abweichungen von der Planung (Wetter, Streckenverhältnisse, Leistungsfähigkeit, Unfälle) auftreten.
<input type="checkbox"/>	Mein <b>Tourenkonzept</b> ist schlüssig und realistisch: Zeitplan, Kondition + Schwierigkeitsgrad versus persönliches Können, Ausrüstung ...
<input type="checkbox"/>	Die <b>aktuellen Verhältnisse</b> (Wetter, Gelände) erlauben diese Tour und ich habe ein gutes Gefühl.
<input type="checkbox"/>	Die <b>Teilnehmer/innen</b> sind augenscheinlich gesund, fit und motiviert.
<input type="checkbox"/>	<b>Bikes und Ausrüstung</b> sind lt. <b>Bike-Check</b> und <b>Packliste</b> vollständig und geprüft
<input type="checkbox"/>	Die <b>Leitung und Kommunikation</b> der Gruppe ist klar geregelt, die Gruppe ist informiert/motiviert.

## Bike-Check vor der Tour

### BREMSEN:

- Funktion von **Vorder-** und **Hinterradbremse** ok, ist genug Bremskraft vorhanden?  
Test: Bike leicht anschieben und beide Bremsen unabhängig voneinander ziehen.
- Druckpunkt** vorhanden bzw. hat der Bremshebel nach ca. zwei Drittel deutlichen Widerstand?
- Haben die **Bremsbeläge** noch ausreichend Reserven?
- Sind die **Seile** und **Bowdenzüge** bzw. die hydraulischen **Bremsleitungen** unbeschädigt?

### LENKUNG und SATTEL:

- Ist der **Steuersatz** fest?  
Test: Bei gezogener Vorderradbremse vor- und zurückschieben → kein Spiel im Steuerlager
- Ist der **Lenker** fest und sind alle Anbauteile fix?  
Test: Vorderrad zwischen die Beine nehmen und versuchen zu lenken: Lenker darf sich nicht verdrehen.
- Ist der **Sattel** bzw. die Sattelstütze fest? Funktioniert die hydraulische Sattelstütze?

### SCHALTUNG und ANTRIEB:

- Lassen sich alle **Gänge** problemlos einlegen?
- Ist das **Tretlager** fest / leichtgängig, die **Klickpedale** funktionsfähig? **Test:** Kurbel seitlich bewegen.
- Ist die Kette stark verschmutzt, ungeschmiert, verschlissen (Kettenlehre)?
- Sind die **Schaltzüge** intakt, keine ausgefranst Enden oder halb gerissenen Seile zu sehen?

### REIFEN UND FELGEN, DÄMPFER:

- Ist genügend **Luftdruck** in den Reifen und Dämpfern?
- Ist das **Reifenprofil** ausreichend und gibt es Beschädigungen an den Mänteln?
- Hat die **Felge** einen Achter oder Hochschlag und sind alle **Speichen** vorhanden und sitzen sie fest?
- Sind die **Schnellspanner** oder **Steckachsen** fest?
- Sitzen die **Naben** fest?  
Test: Laufräder seitlich hin und her bewegen und auf „Spiel“ achten.

## PACK- und AUSRÜSTUNGS- CHECKLISTE für MTB - Tagestouren

DOKUMENTE		ok	TECHNIK		ok
	e-card			Mobiltelefon und oder GPS-Gerät, Karte	
	Bankomat und/oder Kreditkarte, Bargeld			Ersatzakku, Batterien	
	Reisepass (bei Grenzüberschreitung)			Pulsmesser (Uhr oder im GPS)	
BEKLEIDUNG			BIKE (montiert bzw. Satteltasche)		
	Funktionsunterleibchen		1-2	Trinkflaschen 750 mL oder Trinkblase	
	Bikesocken			Rucksack (Volumen nach Tourdauer)	
	Radhose		1	Ersatzschlauch	
	Trikot kurzarm / langarm			Luftpumpe (zumindest pro Gruppe)	
	Bikebrille			Miniwerkzeug incl. Kettennieter	
	Bikeschuhe (Cleats prüfen)			Reifenheber, Pickzeug, Pannemilch	
	Helm (auf Alter achten!)			Kettenöl / Spray (klein)	
	Bikehandschue (kurz/lang)			Kabelbinder, Draht, Klebeband (zur Not)	
	Wechseltrikot, T-Shirt (Apres-Bike)			Kleines, leichtes Fahrradschloss	
	Ärmlinge/ Beinlinge (wenn kalt)				
	Regenjacke, Überhose			TOILETTEARTIKEL	
	Buff / Bandana oder Unterziehaube			Sonnencreme (hoher Faktor)	
	Gilet / Langarmwindjacke			Lippenschutz	
ERSTE HILFE, MEDIS			VERPFLEGUNG (pro Tag)		
	Sprühpflaster / Desinfektionsmittel		3-4	Energieriegel / Gels	
	Verbandsmaterial (Set), Rettungsdecke			Individuelle Nahrung z.B. Bananen	
	Insektenschutz / Insektensalbe			Lunchpaket (bei Touren ohne Hütte)	
	Individuell benötigte Medikamente!				

Am Körper

Im Rucksack

Am Rad

Optional (je nach Bedingungen)