Wer entspannte Mountainbike-Touren fahren und zu jeder Zeit gut ausgestattet sein möchte, sollte sich eine **BASISAUSSTATTUNG** anschaffen. Mit diesem Equipment bist Du immer „auf der sicheren Seite“, kannst Dir im Notfall selbst helfen oder Dir helfen lassen. So „belastest“ Du nicht Mitfahrer und Teilnehmer Deiner Gruppe, kannst sogar anderen helfen, die weniger verantwortungsbewusst mit unvorhersehbaren Situationen umgehen.

- [ ] Ein **Mountainbike-Rucksack** renommierter Anbieter wie z.B. Deuter, EVOC oder Vaude organisiert Dir die mitgeführte **Basisausstattung** schnell zugänglich und übersichtlich.
- [ ] Für längere Tagestouren empfiehlt sich - auch bei einer Hochdrucklage - eine **Regen- oder Windjacke**, die gegen Regen, Kälte und Wind eingesetzt werden kann.
- [ ] Ein Insekt zwischen Helm und Kopfhaut kann unangenehm sein. Ein **Buff** oder eine **Helmmütze** gibt zusätzlichen Schutz.
- [ ] Euer **Smartphone** und für die ganz langen Touren auch noch eine geladene **Powerbank**. Notfallnummern im Smartphone abspeichern!
- [ ] **Geld**, Kreditkarte, Personalausweis, Krankenkassenkarte
- [ ] Ein **Erste Hilfe – Set** gibt es speziell für uns Mountainbiker mit den Inhalten, die auf Tour hoffentlich nie benötigt werden. Und die abgelaufenen Inhalte bitte ab und zu austauschen.
- [ ] Ich glaub‘, ich steh‘ im Wald! Aber wie komme ich nach Hause? Gutes **Kartenmaterial** im Format 1:25.000 könnte helfen.
- [ ] Schraube locker? Ein **Mini-Tool** mit den gängigen Inbus- und Torx-Varianten macht Dein Bike wieder sicher.
- [ ] Reifen platt? Eine **Mini-Pumpe** und Du kannst weiterfahren. Bitte darauf achten, dass Ventil und Pumpe zueinander passen.
- [ ] Muss der Schlauch Deines Reifens allerdings geflickt oder gewechselt werden, brauchst Du **Flickzeug**. Einen **Ersatzschlauch** hast Du immer dabei. Auch wenn Du „Tubeless“ fährst.
- [ ] Eine **Dämpferpumpe** benötigst Du nur, wenn Du ein Fully fährst.
- [ ] Eine **Trinkblase** sorgt für Deinen Flüssigkeitshaushalt. Aber auch ein oder zwei **Getränkeflaschen** – je nach Temperatur und Länge der Tour – am Bike oder im Rucksack.
- [ ] 2 bis 3 **Energieriegel**, ein Brot oder Brötchen, Schokolade oder **was-auch-immer-Du-gern-isst** verhindern einen Hungerast.
- [ ] **Sonnencreme**
- [ ] **Kleinteile** wie Kabelbinder, ein Schaltzug, ein Kettenschloss, **Ersatzbremsbeläge**

Die Auflistung dieser Basisausstattung hat keinen Anspruch auf absolute Vollständigkeit. Individuelle Bedürfnisse und Gewohnheiten, aber auch MTB-Touren mit einem speziellen Charakter können zu einer Erweiterung oder Reduzierung dieser Ausstattung führen.