

VERHALTENSREGELN

Ich fahre stets mit kontrollierter Geschwindigkeit und auf halbe Sicht, besonders bei Kurven, da ich jederzeit mit Hindernissen rechnen muss (z.B. Steine, Äste, zwischengelagertes Holz, Weidevieh, Weideroste, Schranken, Traktor-Forstmaschinen, Fahrzeuge von Berechtigten)!

Ich halte mich an Absperrungen bei Holzarbeiten und akzeptiere, dass der Forstweg primär Betriebsstätte für den Waldbesitzer ist!

Ich nehme Rücksicht auf Wanderer, Reiter und Fußgänger und überhole nur mit Schritttempo!

Ich nehme Rücksicht auf die Natur, verlasse nicht die gekennzeichnete MTB-Route und verzichte auf das Fahren abseits der geöffneten Wege!

Ich nehme Rücksicht auf den Schwierigkeitsgrad der Strecke und schätze meine Erfahrungen und mein Können als Biker genau ein!

Ich schließe die Weidegatter!

Ich hinterlasse keine Abfälle!

Ich schütze meinen Kopf durch einen Helm und kontrolliere meine Ausrüstung vor Antritt jeder Biketour (Bremsen, Klingel, Licht)!

Besondere Vorsicht gilt auf Singletrails - Steigzustand wird nicht kontrolliert! Befahrung auf eigene Gefahr und nur im Schritttempo!

Vorstellung

Als Bike-MK Team bieten wir hier im Sauerland mehrmals in der Woche im Terminkalender auf www.bike-mk.de für jeden Interessierten Biker geführte & kostenlose Mountainbiketouren an. Zu diesen Touren kann sich jeder unkompliziert anmelden. Entweder per E-Mail oder als angemeldeter User einfach unter der Tour per Klick anmelden. Bei der Anmeldung zu einer Tour sollte man sich eine solche zumindest zutrauen, daher bieten wir verschiedene Touren an. Auch sind Anfänger bei den Einsteigertouren herzlich willkommen. Als Gruppe lassen wir niemanden stehen oder zurück. Wir fahren als Gruppe und passen uns immer den schwächsten Mitfahrern an, geben Tipps und Hilfestellungen.

Einfach anmelden und sich begeistern lassen. Als Ausrüstungsliste sind hier ein paar Ideen aufgelistet, aber wichtiges Equipment führen wir immer mit. Einfach anschließen und Spaß haben bei einem tollen Bike Erlebnis hier im Sauerland...und wir fahren bei jedem Wetter!

Bike-MK
Bike-MK.de
Mountainbiking | Freizeit | Erlebnisse

Bike-MK

Website: www.bike-mk.de

Carsten Engel

Mobil: 0178 8918440

Mail: info@bike-mk.de

<https://www.facebook.com/groups/BikeMK/>

Mit freundlicher Unterstützung

KulTour
GmbH

Plettenberger KulTour GmbH
Kaiserstraße 9
58840 Plettenberg
www.plettenberg-kultour.de

MOUNTAIN BIKE

PACKLISTE



Urlaub mit dem Mountainbike

Packtipps auf einen Blick

Fahrrad, Rucksack & Co.

Check <input checked="" type="checkbox"/>	
Mountainbike ohne Gepäckträger <input type="checkbox"/>	
Fahrradrucksack (mit Regenschutz!) hier gibt es von Deuter viele verschiedene Rucksäcke im Angebot. Der größten Rucksack für MTB ist allerdings nur im Netz erhältlich (nicht von Deuter): Mountaintop Unisex Rucksack 40L (auch mit Trinkblase nutzbar). Alternativen erhältlich bei 2-Rad-Schröder, 2-Rad-Meyer und Bike Galerie Plettenberg.	<input type="checkbox"/>

Zusätzlich empfehlenswert: Plastiktüte(n). Wenn es regnet, ist die Bekleidung besser geschützt. Eine Plastiktüte ist zum Aufbewahren von nassen Sachen ideal. Optional: Lenkertasche für Kleinigkeiten	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

Fahrradzubehör

Check <input checked="" type="checkbox"/>
Fahrradhelm, Fahrradhandschuhe, Brille, Bufftuch <input type="checkbox"/>
Fahrrad-Regenjacke, Fahrrad- Regenhose <input type="checkbox"/>
Lappen, Fahrradöl <input type="checkbox"/>
Licht <input type="checkbox"/>
Ersatzschlauch, Luftpumpe, Flickzeug (Patch), Multitool (mit Inbus für Pedal), Kabelbinder, Zange <input type="checkbox"/>
Trinkflasche oder Trinkblase <input type="checkbox"/>
Fahrradschloss, Schlüssel <input type="checkbox"/>
Schaltauge & Kettenschloss <input type="checkbox"/>
Schutzbleche <input type="checkbox"/>
Ersatzbremsbelag <input type="checkbox"/>

Wäsche & Hygiene

Check <input checked="" type="checkbox"/>
Zum Waschen bei Mehrtagestouren: Rei in der Tube <input type="checkbox"/>
Hygieneartikel, Sonnencreme (schützt vor unschönen Rändern) <input type="checkbox"/>
Wechselkleidung <input type="checkbox"/>
Medikamente <input type="checkbox"/>

Technik & Sonstiges

Check <input checked="" type="checkbox"/>
Handy, Handy-Ladegerät, Pulsuhr, Ladegeräte <input type="checkbox"/>
Ausweis, Geld, Bankkarte, Kreditkarten <input type="checkbox"/>
Evtl. Powerbank, falls ausgiebige Fahrradnavigation per Handy geplant ist <input type="checkbox"/>
Riegel, Magnesium, Isozeug <input type="checkbox"/>
Krankenkassenkarte, Impfpass <input type="checkbox"/>
Erste Hilfeset <input type="checkbox"/>



BESUCHEN SIE UNSERE WEBSITE
WWW.BIKE-MK.DE

Vorher prüfen!

Check <input checked="" type="checkbox"/>
Druck Reifen & Dämpfer <input type="checkbox"/>
Kette ölen <input type="checkbox"/>
Bremsbeläge ausreichend? <input type="checkbox"/>
Profil & Reifen auf Beschädigung prüfen <input type="checkbox"/>
Schrauben auf festen Sitz prüfen <input type="checkbox"/>
Kette bzw. Antrieb auf Verschleiß prüfen <input type="checkbox"/>

