

# Packliste

Für eine Stunde bei der  
Schanzenwerk Akademie - Bikeschule

- Mountainbike (in gutem Zustand)
- Fahrradhelm
- ggf. Fahrradhandschuhe
- Falls vorhanden Schoner (Knieschoner, etc.)
- Fahrradschuhe oder feste Sportschuhe
- Witterungsbeständige Klamotten (Ggf. Regenjacke, Wechselklamotten)
- Sonnenschutz (Sonnenscreme, Hut)
- Ausreichend Wasser
- Snacks (z.B. Energieriegel)
- Kleines Erste-Hilfe-Set
- Handy (für den Notfall)
- Geld/Personalausweis (falls erforderlich)
- Krankenkassenkarte
- Rucksack oder Tasche zum Verstauen der Ausrüstung

Denke daran, dass dies nur eine allgemeine Liste ist und je nach individuellen Bedürfnissen und örtlichen Gegebenheiten angepasst werden kann.

Viel Spaß bei deiner Mountainbike-Stunde!