

Motocross - Checkliste für 1Tagesausflug

08.01.2006

Bekleidung

- Helm
- Brillen (Roll-off)
- Nackenschutz
- Brustpanzer (Protektorenhemd)
- Protektoren Unterhose
- Ellbogenschoner
- Handschuhe
- Nierengurt
- Socken
- Stiefel (evt. Innenschuhe)
- Knieorthesen (Knieschoner)
- Mx Hose
- Mx T-shirt
- Atmungsaktives T-shirt z.b. Odlo (oder normales Baumwoll T-shirt)
- Ersatz Unterhosen/Socken

Verpflegung

- Getränke (Mineralwasser ohne Gas/Verdünnter Apfelsaft/Magnesiumgetränk)
- Obst (Bananen, Birnen)
- Sandwich oder so
- Getreidestängel (Farmer oder ähnliches)

Material

- Motorrad
- Ständer
- Benzinkanister gefüllt (mit Trichter)
- Zündkerze (speziell 2T)
- Ersatzhebel (Bremse/Kupplung)
- Fuss Ersatzhebel (Schaltung/Bremse)
- Motorenöl
- 2-Takt Öl
- Kettenspray
- Luftfilter
- Luftpumpe (kl. Kompressor)
- Luftdruckprüfer
- Werkzeugkiste mit dem Nötigsten
- Wasserkanister
- Spachtel zum Dreckentfernen
- Draht
- Gewebe Klebeband
- Kabelbinder versch. Grössen
- 1. Hilfe Kasten
- Papierrolle