

AUSRÜSTUNG OFFROAD

HELM: Zu empfehlen ist ein Gelände-Integralhelm. Je leichter er ist, desto weniger wird die Nackenmuskulatur beansprucht.

NECKBRACE: Das Nackenschutzsystem, das Verletzungen der Wirbelsäule im Nackenbereich auf ein Minimum reduzieren kann und dabei gleichzeitig die maximale Bewegungsfreiheit garantiert.

Die **SCHUTZBRILLE** ist mit einer doppelten Sichtscheibe ausgerüstet, welche weniger beschlägt.

Rücken, Schultern und Oberkörper werden mit dem klassischen **MOTOCROSS SCHUTZPANZER** oder mit einem **PROTEKTORENHEMD** geschützt. Dazu trägt man **ELLENBOGEN PROTEKTOREN**, darüber ein **CROSS SHIRT** und je nach Wetter eine **WESTE** oder eine (wasserdichte, atmungsaktive) **JACKE**. Für Touren im sommerlichen Süden sind (gefütterte) Jacken mit integrierten Protektoren weniger geeignet.

Ein **NIERENGURT** stützt und entlastet die Rückenmuskulatur.

Für den Einsatz im Gelände sind **MOTOCROSS HANDSCHUHE** am besten geeignet, bei Regen trägt man Handschuhe aus Neopren.

Die **CROSS HOSE** aus Kunstfaser-Gewebe ist robust und trotzdem leicht. Hüftprotektoren sind zu empfehlen.

Ohne **KNIESCHÜTZER** darf man nicht ins Gelände.

ROBUSTE (GELÄNDE-) STIEFEL haben schon so manche Fuß- oder Knöchelverletzung verhindert. Die glatte Sohle ermöglicht das Abstützen beim Driften.

In der **GÜRTELTASCHE** führt man die Werkzeuge und Ersatzteile mit, um die häufigsten Pannen zu beheben, Zweitakt-Fahrer haben etwas Öl dabei. Immer ein Getränk mitführen, den Führerschein, die Fahrzeugpapiere und für die Pause in der Dorfbar etwas Bargeld. Das Fahren im Gelände kann sehr anstrengend sein, weshalb von übertrieben warmer Bekleidung (Straßen-Integralhelm, Lederhose und -jacke) bei sommerlichen Touren im Süden abzuraten ist.

OFFROAD EQUIPMENT

HELMET: An offroad full-face helmet is recommended. The lighter it is, the less strain there is on neck muscles.

NECKBRACE: The neck protection system that can reduce spine injuries in the neck area to a minimum, while at the same time guaranteeing maximum freedom of movement.

PROTECTIVE GOGGLES are fitted with a double lens that doesn't fog up as easily.

A classic **MOTOCROSS CHEST PROTECTOR** or **PROTECTOR SHIRT** protects your back, shoulders and upper body. **ELBOW GUARDS** are also worn and over those a **CROSS SHIRT** plus, depending on the weather, a **GILET** or a (waterproof, breathable) **JACKET**. Lined jackets with integrated protectors are less suitable for tours in the summery South.

A **KIDNEY BELT** supports and relieves the strain on your back muscles.

MOTOCROSS GLOVES are best for offroad riding; gloves made from neoprene are worn in the rain.

CROSS PANTS made from synthetic materials are robust, yet lightweight. Hip protectors are recommended.

No one goes off-road without **KNEE GUARDS**.

ROBUST (OFFROAD) BOOTS have prevented more than a few foot and ankle injuries. The smooth sole allows you to steady yourself when drifting.

Tools and spare parts for fixing the most common breakdowns are carried in the **BELT BAG**. Two-stroke riders always have some oil at hand. Always carry something to drink, your driving license, vehicle documents and some local currency for stops at the village pub. Offroad riding can be very strenuous, which is why overly warm clothing (full-face road helmet, leather pants and jacket) is ill-advised for summer tours in the South.