

Checkliste für Dein Mountain-Bike

✓	Felgen	Dreht das Rad noch rund, bei Unwucht zentrieren
		Keine defekten Speichen
		Keine losen Speichen
		Ist Felge noch genügend dick bei Felgenbremsen (Wandstärke)
✓	Reifen	Noch genug Profil. Vorderreifen frühzeitig auf Hinterrad wechseln
		Reifendruck überprüfen, ideal für Mountainbike 2.5-3 bar (Erwachsene + 1 bar). 2-2.5 bar für mehr Traktion (nasse Wurzeln) Vorne bis 0.4 bar weniger
		Keine optischen Beschädigung am Pneu
✓	Bremsen	Gut eingestellt (Hebelweg)
		Kabelzüge noch in Ordnung evtl. schmieren
		Haben die Bremsklötze noch genug Belag
		Sind die Bremsklötze richtig auf die Rad-Felge eingestellt, kein Touchieren
✓	Rahmen	Kontrollieren auf evtl. Risse oder Beschädigung
		Hat das Tret-, Pedal- oder Lenklager Spiel
✓	Sattel	Auf richtige Höhe eingestellt. Im Klickpedale kann Knie durchgestreckt werden.
✓	Lenker	Richtig festgezogen
		Bar Ends: Diese Hörnchen am Lenker ermöglichen verschiedene Griffpositionen. Dadurch werden die Hände nicht Müde und man hat mehr Kraft beim Berg hochfahren.
✓	Pedalen	Klickpedale: Auslösung richtig eingestellt, geschmiert
✓	Ketten	Kette Zahnkränze und Kettenräder trocken vom groben Dreck reinigen.
		Die Kette mit einem speziellen Kettenschmiermittel schmieren
		Im Fachhandel sind verschiedene Produkte erhältlich wobei ausprobieren angesagt ist
		Alte Ketten sollten gewechselt werden (ca. 2000km)
✓	Wechsel und Schaltung	Kontrollieren und evtl. einstellen
		Funktioniert die Schaltung auch unter Last
✓	Federung	Federgabel schmieren
		Federgabel einstellen
		Dämpfer schmieren
		Dämpfer einstellen
✓	Schutzbleche	Aufsteckbare Schutzbleche bei Nässe und Dreck
✓	Vignette	Ohne Vignette kein Haftpflicht- Versicherungsschutz bei Unfall
		Achtung ab 1.Juni wieder neue am Rahmen aufkleben
✓	Ersatzschlauch und Luftpumpe	Ein Muss! Ersatzschlauch mit passendem Ventil
		Flickzeug

Unsere Sponsoren



		evtl. Druckluft, statt Luftpumpe
		Passt Luftpumpe mit Schlauchventil zusammen!! evtl. Übergangsstück

Checkliste für Dein Mountain-Bike

✓	Helm	kluge Köpfe schützen sich. Im J+S besteht Helmpflicht!
		ist der Helm auch richtig angepasst
		hat der Helm ein BFU-Gütezeichen
		evtl. Reflektoren aufkleben
✓	Sonnenbrille	Schützt vor UV-Strahlen
		Schützt auch vor Insekten, Staub und Steinchen
✓	Trinken, Bidon und Halter	Wasser (unter 1 Stunde das perfekte Getränk)
		Isotonische Getränke (im Rennen nichts neues ausprobieren)
✓	Essen und Verpflegung	Je nach Vorliebe (ab ca. 2 Stunden Training)
		Farmerstengel, Trockenfrüchte
	Bekleidung	Hält Wind und Kälte ab je nach Verhältnissen
		Atmungsaktive Materialien, lassen den Schweiß durch und Haut bleibt trocken
		Anliegend, vorne möglichst mit Windstopper (Nieren schützen!)
		Ersatzwäsche (bei kalter Witterung für Talfahrt)
✓	Velohosen	Gepolstert damit die Tour nicht zur Tortur wird
✓	Handschuhe	Schützt bei Stürzen
		Gegen Kälte
		Im Sommer gegen Schwitzen und Schwielen
✓	Wind- und Regenschutz	möglichst in Lichtreflektierender Farbe
		Wer im Regen ohne da steht ist selber schuld
		Schützt aber auch bei der Abfahrt vor dem Fahrtwind
✓	Schuhe	Gutes Profil wenn es über Stock und Stein geht
		Starre Sohle, damit spart man viel Kraft ein beim Pedalen
✓	Klick-Pedale	Optimale Kraftübertragung Fuss-Pedal
		Erhöhen die Sicherheit
✓	Sonnenschutz	Die Haut wird's danken
		Fürs Gebirge mit hohem Schutzfaktor verwenden
✓	Geld und Dokumente	Geld mitnehmen für: <ul style="list-style-type: none"> • evtl. Transportkosten (Seilbahn, Bus, Bahn) • die Rast im Gartenrestaurant, • das kurze Telefon, • Zwischenverpflegung
		Notfallkarte

Unsere Sponsoren

