

Checkliste für Dein Mountain-Bike

So wird Dein Training eine Erfolgsgeschichte!



- Felgen
 - Dreht das Rad noch rund, bei Unwucht zentrieren
 - Keine defekten Speichen
 - Keine losen Speichen
- Reifen
 - Noch genug Profil
 - Reifendruck überprüfen, ideal für Mountainbike 2.5-3 bar (Erwachsene + 1 bar)
 - 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 eingestellt auf die Rad-Felge, kein Touchieren
- Rahmen
 - Kontrollieren auf evtl. Risse oder Beschädigung
- Sattel
 - Hat das Tret-, Pedal- oder Lenklager Spiel
- Lenker
 - Auf richtige Höhe eingestellt. Im Klickpedale kann Knie durchgestreckt werden.
- Pedalen
 - Richtig festgezogen
- Kette
 - Bar Ends: Diese Hörnchen am Lenker ermöglichen verschiedene Griffpositionen. Dadurch werden die Hände nicht Müde und man hat mehr Kraft beim Berg hochfahren.
 - Klickpedale: Auslösung richtig eingestellt, geschmiert
 - 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
- Ersatzschlauch und Luftpumpe
 - Achtung ab **1.Juni** wieder neu
 - Ein Muss! Ersatzschlauch mit **passendem** Ventil
 - Flickzeug
 - evtl. Druckluft, statt Luftpumpe
 - Passt Luftpumpe mit Schlauchventil zusammen!! evtl. Übergangsstück

Checkliste für Deine Mountain-Bike Ausrüstung

So wird Deine Ausfahrt eine Erfolgsgeschichte!



- 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
- Trinken, Bidon und Halter
 - Schützt vor UV-Strahlen
 - Schützt auch vor Insekten, Staub und Steinchen
- Essen und Verpflegung
 - Wasser
 - Isotonische Getränke
 - je nach Vorliebe
 - Farmerstengel
- 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
- 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
 - Stare Sohle, damit spart man viel Kraft ein beim Pedalen
- Klick-Pedale
 - Optimale Kraftübertragung Fuss-Pedal
 - Erhöhen die Sicherheit
- Sonnencreme einstreichen
 - Die Haut wird's danken
 - Fürs Gebirge mit hohem Schutzfaktor verwenden
- Geld und Dokumente
 - Geld mitnehmen für:
 - evtl. Transportkosten (Seilbahn, Bus, Bahn)
 - die Rast im Gartenrestaurant,
 - das kurze Telefon,
 - Zwischenverpflegung
 - **Notfallkarte**