

Checkliste Mountainbike



Sattel und Sattelstütze

- Ist der Sattel fest montiert?
- Die Sattelstütze ist anhand eines Schnellspanners, schnell und einfach in der Höhe zu verstellen?
- Ist der Sattel fest montiert?

Reifen und Laufräder

- Stimmt der Reifendruck? Bei Bedarf nachpumpen. Wir empfehlen einen Luftdruck bei MTB zwischen 1,5 -2 Bar.
- Stehen die Ventile der Schläuche gerade?
- Sind die Reifen unbeschädigt und geländetauglich? Ist noch genügend Profil vorhanden?
- Sind die Speichen fest?
- Sind die Felgen intakt?
- Laufen die Räder rund?

Cockpit

- Sind alle Anbauteile am Cockpit fest? Griffe, Bremsen, Schalthebel, Lenker und Vorbau)

Bremsanlage

- Bauen die Bremsen genügend Druck auf, um das Fahrrad zügig zum Halten zu bekommen?
- Ist genügend Bremsbelag vorhanden?

Antrieb

- Kurbel und Pedale sind fest montiert?
- Funktioniert die Schaltung auf allen Gängen? Bitte während der Fahrt prüfen.
- Ist die Kette rostfrei, sauber und geschmiert?

Kriterien Mountainbike

Mountainbikes werden als Sportgerät verwendet, weswegen auf Gepäckträger, Ständer und fest verbaute Beleuchtungsobjekte verzichtet wird. Eine spezifische MTB-Rahmengenometrie, die die Beanspruchung auf nicht asphaltierten Wegen aushält ist von Nöten. Trekkingräder, BMX-Räder, Rennräder, City- und Damenräder sind nicht geeignet. Gut greifende Reifen mit ausgeprägten Stollen sind geeignet und generieren genügend Grip auf Waldböden. Straßenbereifung ist ungeeignet. Eine große Bandbreite an Übersetzungsmöglichkeiten bei der Gangschaltung ist von Vorteil, um auch steile Anstiege gut bewältigen zu können. Zudem ist auch eine gut verzögernde Bremse von großer Bedeutung und trägt zur Sicherheit bei.

Checkliste Ausrüstung



Pflicht-Ausrüstung

- Fahrradhelm
- Essen und Trinken (keine Glasflasche)
- Geschlossenes Schuhwerk (keine Sandalen)

Empfehlung-Ausrüstung

- Sportbrille
- Langfinger Fahrrad-Handschuhe
- Witterungsbedingte funktionale Sportkleidung

Kriterien Ausrüstung

Aus Sicherheitsgründen ist das Tragen eines geeigneten **Fahradhelm** bei allen Aktivitäten auf dem Fahrrad obligatorisch. Ohne Radhelm kann kein Training stattfinden. Zudem wird geprüft, ob der Helm den gültigen Normen entspricht, keine Defekte aufweist und den richtigen Sitz und somit die richtige Sicherheit gewährleistet.

Wir empfehlen das Tragen einer **Sportbrille**, da Insekten, auf gewirbeltem Staub oder auffliegende Steinchen die Augen reizen und verletzen können.

Langfinger Handschuhe reduzieren die Verletzungsgefahr im Falle eines Sturzes. Wir empfehlen Handschuhe mit keiner oder wenig Polsterung an den Handinnenfläche, da so die Kontaktfläche zum Fahrrad bzw. zu den Griffen direkter ist.

Spezielle **Radtrikots und Hosen** sind nicht zwingend erforderlich. Funktionelle Sportkleidung ist ausreichend. Für längere Ausfahrten eignet sich eine gepolsterte Rad-innen-Hose, da sie den Druck gleichmäßig verteilt und Scheuerstellen vermeidet.

Sportschuhe mit einer weichen Sohle eignen sich für den Beginn. Spezielle **Fahrradschuhe und Pedale** für Flatpedale oder mit Clicksystem, sind von Vorteil, da sie die wichtigste Kontaktfläche zum Fahrrad bilden. Da diese aber nicht zu Beginn notwendig sind und mit Anschaffungskosten verbunden sind, sollte man dies in Erwägung ziehen, wer das MTB intensiver betreiben möchte. Offenes Schuhwerk, wie z.B. Sandalen sind aus Sicherheitsgründen nicht zulässig.

Beim Training sollte immer eine geeignete **Fahrradflasche** mit passendem **Flaschenhalter** am Rahmen montiert sein, da Radsport mit hohem Flüssigkeitsverlust verbunden ist. Wir empfehlen Wasser ohne Kohlensäure oder verdünnte isotonische Getränke.

Das Tragen von **Protektoren** empfehlen wir bei versierten Techniktraining und Trailfahrten mit höherem Anspruch. Dabei können ein Fullface, Rücken-, Knie- und Ellenbogenprotektoren einen guten Schutz bieten.

Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie uns gerne an!

ride@mtb-abc.de