

Checkliste Mountainbike

Einchecken für die Biketour: Der Sieben-Punkte-Kontrollcheck

Sicherheit geht vor! Deshalb solltet ihr euch vor jeder Fahrt einige Minuten Zeit nehmen, um folgende sieben Punkte zu überprüfen:

Bremsen

- Stellung und Zustand der Bremsbeläge (besonders gefährlich sind zu hoch stehende Bremsbeläge – Gefahr des Reifenplatzens!)
- mögliche Beschädigungen an Bremsseilen und Bremsleitungen
- ideal: kurzes „bissiges“ Ansprechverhalten der Bremse

Laufräder

- als Faustregel gilt: nach 90° Einschlag sollte der Schnellspanner auf Widerstand stoßen
- die Schnellspanner sollten nicht nach vorne ausgerichtet sein

Lenker und Lenkerhörnchen, Vorbau

- Vorderrad zwischen die Knien einklemmen und überprüfen, ob der Lenker fest sitzt

Sattel

- festen Sitz auf der Sattelstütze und im Rahmen prüfen
- Einstellung der Höhe: In leichtem Gelände Ferse auf das untere Pedal stellen; dabei sollte das -Knie fast ausgestreckt sein
- in schwierigem Gelände muss der Sattel unbedingt tiefer gestellt werden (Das Maß der Absenkung ist abhängig vom Geländeprofil!)

Reifen

- mögliche Beschädigungen / Risse an Laufflächen und Flanken
- ausreichend Luftdruck für das entsprechende Gelände (ca. 2,5 – 3 bar entsprechen einem „allround-Luftdruck“!)

Schuh und Pedal

- auf eine funktionierende Verbindung achten!
- die Schuh- und Pedalplatten müssen fest und sauber sein

Helm

- die Gabelung der Beriemung muss unter dem Ohrläppchen sitzen
- die Beriemung muss so eingestellt sein, dass beim Sprechen ein leichter Druck auf den Kopf -erfolgt

Experten Tipp

Regelmäßige Komplett-Checks (ähnlich dem PKW-Kundendienst) sorgen dafür, dass Beschädigungen z.B. an Rahmen oder Schaltung rechtzeitig erkannt und behoben werden – zu eurer eigenen Sicherheit!