

# MTB-WEEK

## INFOS & CHECKLISTE

**BALD GEHT ES LOS** und wir freuen uns auf eine tolle MTB-WEEK mit euch. Wir haben für euch noch ein paar Informationen zusammengetragen, die wir für sehr wichtig erachten. *Wir wissen es ist viel Text, aber bitte trotzdem sorgfältig lesen. Danke.*



### Ablauf

**Kurs & Ausflug 9:00 - ca. 16:00** (Treffpunkt: Dicke Eiche Bruchköbel)

- Grundlagen und Fahrtechnik zum Mountainbiken
- Trailausflug



### Packliste

- Mountainbike
- Maske
- Helm (Halbschalenhelm langt völlig), es wird kein Fullface-Helm benötigt
- Krankenkassenkarte
- Fahrradhandschuhe
- Regenjacke
- warme Kleidung mitnehmen/anziehen (evtl. Zusatzkleidung)
- Essens-Selbstversorgung (z.B. Belegte Brötchen)
- Getränkeversorgung & kleine Snacks über das Jugendreferat



### MTB

Mountainbikes können beim Jugendreferat kostenlos ausliehen werden. Bitte Bescheid geben, wenn ein Rad benötigt wird.



Ein Mountainbike sollte folgende Bestandteile haben:

- Breite Reifen mit Stollenprofil
- Alu- oder Carbonrahmen
- Federgabel vorne
- Gangschaltung
- Bremsen

Der Mantelzustand sollte **mindestens „gut“** sein.



**Schlecht**



**Gut**



**Sehr gut**



## Checkliste

„Pflege dein Bike, dann trägt es dich jeden Berg hoch und wieder runter!“ Vor der MTB-WEEK bitte das eigene Fahrrad einmal anhand der Checkliste prüfen.

ARBEITSSCHRITT	DETAILS	
<b>1. FAHRRAD REINIGEN</b>	<i>Nicht mit dem Hochdruckreiniger. Dichtungen können dadurch beschädigt werden.</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. MANTELPROFIL</b>	<i>Mindestens 2mm Stollenhöhe.</i>	<input type="checkbox"/>
<b>3. SCHRAUBEN</b>	<i>Prüfen und ggf. festziehen.</i>	<input type="checkbox"/>
<b>4. SPEICHENSPANNUNG</b>	<i>Handprüfung</i>	<input type="checkbox"/>
<b>5. KETTE</b>	<i>Sollte in allen Gängen nicht schleifen.</i>	<input type="checkbox"/>
<b>6. ANTRIEB</b>	<i>Ritzel sollten nicht rund sein. Kette darf nicht abspringen.</i>	<input type="checkbox"/>
<b>7. BREMSEN</b>	<i>Bremstest in verschiedenen Geschwindigkeiten.</i>	<input type="checkbox"/>
<b>8. SCHALTUNG</b>	<i>Alle Gänge beim Fahren durchschalten. Ggf. nachstellen.</i>	<input type="checkbox"/>
<b>9. PEDALE</b>	<i>Müssen sich einwandfrei drehen lassen.</i>	<input type="checkbox"/>
<b>10. DÄMPFER</b>	<i>Sollte nach kurzem Druck auf den Lenker maximal 1/3 eintauchen</i>	<input type="checkbox"/>
<b>11. BEWEGLICHE TEILE SÄUBERN &amp; FETTEN/ÖLEN</b>	<i>Es darf kein Fett oder Öl auf die Bremse kommen.</i>	<input type="checkbox"/>



## Kontaktdaten

**Ansprechpartner:** David Dieschburg

**Tel. & Whatsapp, Telegram, Signal:** 06181 – 975 354 oder 0151 – 275 567 62

**E-Mail:** [david.dieschburg@bruchkoebel.de](mailto:david.dieschburg@bruchkoebel.de)

**Instagram:** [jugendreferat.bruchkoebel](https://www.instagram.com/jugendreferat.bruchkoebel)

**Ihr habt noch Fragen oder benötigt Unterstützung?**

**Meldet euch einfach bei uns.**