

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



Kontaktdaten

Ansprechpartner: David Dieschburg

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

E-Mail: david.dieschburg@bruchkoebel.de

Instagram: jugendreferat.bruchkoebel

Ihr habt noch Fragen oder benötigt Unterstützung?

Meldet euch einfach bei uns.