

FZN+ „Mountainbike“

Information für alle Eltern und Schüler, die am FZN+ Mountainbike teilnehmen



Checkliste (Sommer)

1. Dein Bike: verkehrssicher und technisch voll einsatzbereit!

- *Dein Rahmen: sauber, damit man mögliche Beschädigungen und Risse erkennen kann (vor allem das Unterrohr genau prüfen)
- *Deine Bremsen: beide Bremsen funktionieren einwandfrei; Bremsbeläge prüfen und nötigenfalls erneuern!
- *Deine Schaltung funktioniert einwandfrei; deine Kette wechselt sauber die Ritzel, erreicht alle Gänge mühelos und springt nicht herunter; deine Kette ist nicht rostig; auf der Kette befindet sich ein leichter gleichmäßiger Ölfilm
- *Dein Bike federt vorne (und ggf. hinten) sauber ein, die Federung kann im Bedarfsfall abgestellt werden
- *Dein Sattel ist fest montiert (Knie sind bei paralleler Pedalposition minimal angewinkelt); dein Sattel kann in der Höhe mittels Schnellspanner oder automatischer Sattelstütze verstellt werden; zum Verstellen sollte kein Werkzeug benötigt werden, da wir schnell und flexibel sind, ohne die Gruppe aufzuhalten.
- *Dein Lenker ist absolut fest; Anbauteile am Fahrrad sind ebenfalls fest.
- *Deine Mäntel sind seitlich nicht eingerissen und haben ein gutes Profil.
- *Dein Reifendruck ist o.k., vorne 2 bar und hinten 2,5 bar sind eine gute Kombination. Je nach Körpergewicht kann auch bis zu 3 bar vorne und bis zu 3,5 bar hinten gefahren werden.

2. Deine Ausrüstung

- *Fahrradflasche 0,5 - 1,0 l, idealerweise in Flaschenhalter direkt am Rahmen; sonst Flasche(n) gut verschlossen außen am Rucksack angebracht
- *Gesamtmenge Getränk: 1,0 l. Dazu: Müsliriegel, Apfel oder Banane.
- *das brauchst du in jedem Fall: eigenes Flickzeug
- *sinnvoll sind auch: Ersatzschlauch in passender Größe (du sparst dir und der Gruppe 10 min Zeitaufwand fürs Warten bei der Lochsuche!), kleine Luftpumpe mit passendem Ventil, Multitool, Reifenheber (zum leichteren Montieren des Schlauches auf die Felge)
- *deine Ausrüstung sollte spätestens ab dem zweiten Training komplett vorhanden sein
- *1 Packung Taschentücher
- *1 kleiner Rucksack (mit Bauchgurt!), je nach Wetter Regenüberzug für den Rucksack sinnvoll.
- *1 Handy für den Notfall; nicht zur Unterhaltung unterwegs (keine Musik im Wald!)

3. Deine Bekleidung (im Sommer bzw. in der Übergangszeit)

- *kurzes Radtrikot, kurze Radhose
- *für die Hände: Radhandschuhe
- *Klarglasbrille, **Radhelm (Pflicht)!**
- *je nach Wetter: winddichte, wasserabweisende, atmungsaktive Jacke, schwarze Sportunterwäsche für die Beine oder lange Radhose

4. Info zum Wetter:

- *wir radeln nicht bei starkem Wind, Dauerregen, Starkregen, da gibt es dann ein Fitness-Angebot (AktiVital Warsingsfehn, Königsstraße 96) oder ein Ersatzprogramm
- *bei wechselhaftem Wetter (Sonne/Wolken-Mix) mit kleineren Regenschauern wird gefahren. Die Wetterinfo kommt am Freitag Abend bis 18:00 Uhr in die WhatsApp-Gruppe.

5. An- und Abmelden vom Training:

- *Mittwoch Abend bis 18:00 Uhr kommt die Trainingsankündigung in die Gruppe.
- *du schickst dann bis Freitag 18:00 Uhr einen Daumen hoch für Samstag, wenn du teilnimmst.
- *solltest du verhindert sein, meldest du dich bei mir (Matthias Schulz) privat in WhatsApp (nicht in der Gruppe!) ab. Eine kurze Info genügt.

