



## Geländetaugliches Mountainbike im optimalen Zustand

Für Beratung und Rückfragen gerne die Trainer und Übungsleiter ansprechen. Wir helfen weiter.

### Lenker & Armaturen:

- > Lenker mit angepasster Breite
- > Bremsen mit deutl. (hydr.) Druckpunkt
- > Bremsgriffe/ Bedienhebel in richtiger Position und Griffweite eingestellt
- > Steuer-/Lenkkopflager korrekt eingestellt

### Sattel, -Stütze und Klemmung:

- > Sattel waagrecht und korrekte Höhe
- > Sattelstütze leichtgängig (säubern)
- > Klemmung leichtgängig (säubern und schmieren) oder Dropperstütze

### Flatpedal



### Räder und Bremsen:

- > genügend Profil (**kein** Straßen- oder Semiprofil) und korrekter Luftdruck (~2 bar, falls unklar)
- > Laufrad ohne Seitenschlag (Speichenspannung)
- > verschleißfreie Naben- (Laufrad-)Lager
- > ausreichend ölfreier Bremsbelag v/h

### Lager und Dämpferelemente:

- > spielfreies Innen-/Tretlager & Lagerdrehpunkte (Fully)
- > korrekter Luftdruck (Tabelle Hersteller)
- > Standrohre regelmäßig säubern

### Antrieb:

- > Schaltwerk nicht verbogen, sauber halten
- > alle Gänge störungsfrei schaltbar
- < Schaltzüge- Hüllen nicht eingerissen
- > Kette/Ritzel nicht verschlissen, geschmiert