

Checkliste Radausfahrt

Fahrrad:

- Lenkerauflagen auflagen sollen nicht über die Bremsgriffe schauen und sollten gebrückt sein
- Bremsen kontrollieren, sollte Hebelweg zu lang sein, Züge nachstellen
- Ggf. Bremsflanken der Felge reinigen
- Kette reinigen und leicht fetten
- Schaltung testen und ggf. einstellen
- Lagerspiel der Laufräder testen
- Bei unrundem Lauf der Laufräder Speichenspannung prüfen
- Luftdruck prüfen, durchschnittlicher Druck je nach Reifenart und Körpergewicht 8,0-8,5 bar
- Alle sicherheitsrelevanten Verschrauben prüfen
- Kurbelspiel testen

Ausrüstung für die Ausfahrt für jeden Teilnehmer

- Kleine Luftpumpe
- Mind. Ersatzschlauch passend für eigenes Rad, bei Schlauchreifen an Ersatzreifen denken (ggf. auch Reifenkleber)
- Notwerkzeug incl. Reifenheber
- Flickzeug
- 1-2 gefüllte Getränkeflaschen
- 1-2 Notriegel oder Gel falls der Hungerast kommt
- intakter Radhelm (ohne Radhelm keine Teilnahme)
- Radbrille
- Handschuhe

- Ggf. Überschuhe und Mütze für unter dem Helm
- Wind-/Regenjacke
- Dem Wetter angepasst Radkleidung
- Ggf. Ärmlinge/Beinlinge
- Mobiltelefon
- Bei chronischen Erkrankungen (Asthma, Diabetes, Hämophilie, Allergien o.ä.) ggf. Notmedikamentation mitführen (vorher unbedingt mit Betreuer absprechen)

Gesundheit

- Ausfahrt nur in gesundem Zustand
- fiebrige Erkrankungen müssen mind. 1-2 Wochen zurückliegen und abgeklungen sein