Sportfreunde Gechingen e.V.
Abteilung Mountainbike

MOUNTAINBIKE GECHINGEN

Informationen und Hinweise zur Technik/Ausrüstung bei Teilnahme an den Ausfahrten und Sonderaktionen

Da wir uns oft in technischem Gelände, bei wechselnden Untergründen und Wetterlagen, eventuell an ausgesetzten Stellen etc. bewegen, sollte eine Überprüfung des Bikes vor jeder Ausfahrt durchgeführt werden. Dies kann grundsätzlich jeder selbst machen (der es sich zutraut!) oder einen Guide/Betreuer fragen, des Weiteren kann man das Bike mit einem Mitfahrer zur Überprüfung tauschen. Nicht vor jeder Ausfahrt, aber in regelmäßigen Abständen führen wir eine Überprüfung in der Gruppe durch, bei der jeder Teilnehmer ein Bauteil/Funktionsgruppe anspricht (diese Variante wird auch von der DIMB bei Schulungen praktiziert).

- Dies dient der eigenen Sicherheit und Gesundheit und hilft den jeweiligen Guides/Betreuern, dass die Ausfahrt oder das Tour-Ziel sicher bzw. ohne vermeidbare Unterbrechung erreicht werden kann
- **Bei Auffälligkeiten während der Ausfahrt sofort prüfen was los ist und nicht hoffen, dass es schon gutgehen wird !!**
- Nach Möglichkeit das Bike nach der Ausfahrt reinigen und dabei Baugruppen/-teile anschauen, ob optisch etwas auffällig ist z.B. Beschädigungen, Risse, Verschleiß (Reifen/Bremsen), Flüssigkeitsverlust (Bremse, Gabel, Dämpfer) usw.
- Im Anschluss daran reinigen/schmieren von Kette, Gabel, Dämpfer
- Prüfen von Lagerspiel an: Steuersatz, Naben, Hinterbau
- Bei Auffälligkeiten sich gleich um die Instandsetzung kümmern, sei es selbst oder vom Fachmann
- Bei Ausfällen während der Tour die verbrauchten Teile/Material wieder besorgen bzw. nachfüllen, bei Notlösungen diese nicht vergessen „richtig" zu reparieren !!
- mind. 1x im Jahr eine Inspektion durchführen: selbst (bei genügend Erfahrung), beim „Weißwurst"Schrauben im Februar oder beim Fachhändler
  => Optimalerweise während der Winterzeit bzw. vor Saisonstart um dann während der Saison „Ruhe zu haben"
- In gewissen Abständen (je nach Beanspruchung/Vorgaben der Hersteller) auch Gabel-/Dämpferservice durchführen (lassen)!
- Teile, die an der Verschleißgrenze sind, vor größeren Ausfahrten/Aktionen/Saisonstart vorsorglich tauschen
- Hilfe/Unterstützung: bei Fragen zu Inspektion, Reparatur, Austausch, Umbau, Teileversorgung durch die jeweiligen Guides/Betreuer

Die aufgezählten Tipps und Hinweise sind wichtig für die eigene Sicherheit und das Erreichen der jeweiligen Tages-/Etappenziele der Gruppe:

- bei Mehrtagestouren hängen eventuell Unterkunftsbuchungen, Abfahrtszeiten (Shuttle, Bahn, Lift usw.) daran
- Die Verantwortung der Guides/Betreuer ist die Sicherheit der Teilnehmer! Dazu gehört, die Bikes vor der Abfahrt zu prüfen, möglichst die Mängel sofort beheben und wenn nötig Teilnehmer nicht mitzunehmen
- Bei Ausfällen während der Tour (wenn Reparatur nicht möglich): abholen lassen oder über eine einfache Route mit Begleitung nach Hause fahren
- Dies gilt für alle Gruppen, bei Mini-/Jugendgruppe werden die Eltern benachrichtigt (mündlich oder schriftlich/Email) !!

Notfallausrüstung / Ersatzteile:

- Ersatzschlauch => auf die richtige Laufradgröße (auch Reifendurchmesser) und Ventilart achten
- Reifenheber, Flickzeug, Minipumpe
- Schaltauge => passend zum eigenen Bike
- 1x Satz Bremsbeläge => passend zur jeweiligen Bremsanlage, es können auch angefahrene/gebrauchte sein (wenn sonst noch in Ordnung)

Bei individuellen Touren (ohne Guides/Betreuer) außerdem:

- Multitool incl. 25er Torx , plus eventuelle individuelle Sondergrößen, Kettennieter
- 1x Schaltzug, einige Kabelbinder
- Kettenschloss passend zur Schaltungsvariante (8-,9-,10-,11-fach)
- Verbandspäckchen und Rettungsdecke

Sonstige Ausrüstung :

- Der Witterung angepasste Kleidung, eine Wind-/Regenjacke sollte standardmäßig immer dabei sein (auch im Sommer!)
- Protektoren können mitgenommen werden, bei entsprechenden Ausfahrten auf Ansage
- Vor der Ausfahrt genügend Essen/Trinken als Grundlage
- Ausreichend Getränke mitnehmen, lieber etwas mehr => auch in der kalten Jahreszeit!
- Je nach Streckenlänge genügend zu Essen mitnehmen (Brot, Obst, Kekse usw.), als Reserve 1 – 2 Riegel (Schoko, Körner etc.) in den Rucksack packen

Februar 2015
Die Übungsleiter des MTB Gechingen