



Bikeplausch.ch

bike@bikeplausch.ch

079 684 52 38

Mountain Bike Allgemein

Bike

- **Das Bike sollte auf eure Grösse stimmen (Rahmenhöhe)**
- **Das Bike sollte richtig auf dich eingestellt sein (Federgabel und Dämpferdruck, Sattelhöhe und Position, Vorbau und Lenkerposition)**
- **Die Funktion der Schaltung und Bremsen, Pneus und Zubehör sparen ärger und kraft.**
- **Die Sicherheit am Bike sind das A und O einer Tour (Beleuchtung, Bremsen, Körperliche Fitness (niemals mit Fieber oder Grippe Biken))**
- **Grundsätzliche Ausrüstung: niemals ohne Helm, empfehlenswert sind Bikebekleidung wie gute Schuhe, Tricot, Bikehosen, Handschuhe, Wetter und/oder Windschutz, Sonnenbrille, Satteltasche mit Inhalt, Trinkflasche mit Ersatzpulver oder Gel.**

Die Allgemeine Meinung vieler Biker ist, nicht zuviel mit zu nehmen, um Gewicht zu sparen, wir sind der Meinung, etwas mehr gewicht erhöht das Training, zu wenig mit zu nehmen kann die folgen haben, irgendwo auf der Strecke zu bleiben mit defektem Schlauch, gestürzt zu sein und nichts dabei um sich zu versorgen, an Hungerast zu leiden oder zu wenig Getrunken zu haben, Dehydrieren ist eine weit verbreitetes übel und kann schwere Folgen haben.

Jede Tour kann Freude Bereiten, oder aber ärgerlich sein