

Rad-Check

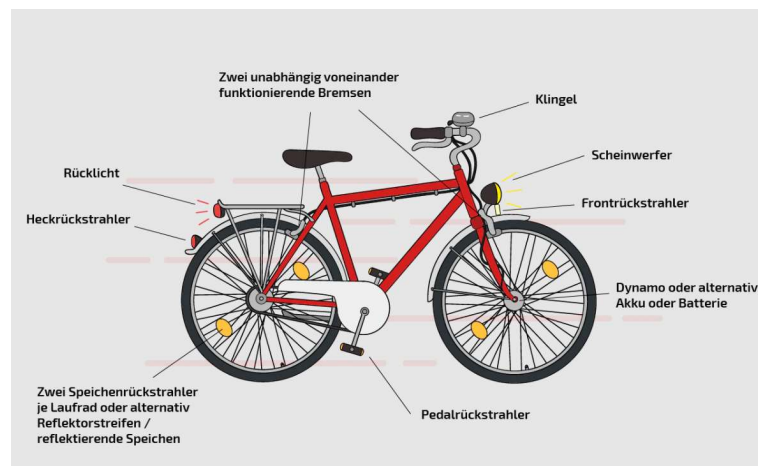
Für eine sichere Vorbereitung und Durchführung von einem Triathlon ist es wichtig, dass Fahrräder sicher und verkehrstüchtig sind. Hier die wichtigsten Punkte und Anleitungen zur richtigen Einstellung:

Bremsen

- Kontrolliere Vorder- und Rückbremse auf Funktionalität.
- Einstellung: Stelle sicher, dass der Bremshebel bei maximaler Betätigung nicht bis zum Lenker durchgezogen werden kann.
- **Felgenbremsen:** Die Bremsbeläge sollten parallel zur Felge ausgerichtet und nicht abgenutzt sein. Die Bremse kann mit einfacher teils auch werkzeugloser Bearbeitung Korrekt eingestell werden. Hier ein Video als Anleitung: <https://youtu.be/y-S8496yjXg?si=OUv61IFbbl5aqnEe>
- **Scheibenbremsen:** Eine schleifende Scheibenbremse kann mit wenig Aufwand korrekt eingestellt werden. Bei fehlender Bremskraft sollte zum Justieren eine Fahrradwerkstatt aufgesucht werden, da dies im Vergleich zur Felgenbremse deutlich komplexer einzustellen ist. Hier ein Video zur Anleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=0r0SWBZmtyo>

Licht und Reflektoren

- Licht und Reflektoren sind im Wettkampfbetrieb nicht vorgeschrieben (da Wettkampfstrecken abgesichert sind), allerdings ist es im Trainingsumfeld z.B. auf dem Schulhof aus Sicherheitsgründen empfehlenswert und im öffentlichen Raum Pflicht
- Funktionierende Vorder- und Rückleuchten, sowie Reflektoren
- Speichenreflektoren, jeweils 2 pro Laufrad
- Reflektoren an den Pedalen
- Einstellung: Es ist sinnvoll zu überprüfen, dass Reflektoren sowie das Licht fest am Fahrrad befestigt sind, dass diese bei der Fahrt nicht abfallen





- Brems- und Schalthebelbefestigung
- Lenkerklemme
- Gabelklemme
- Grünmarkierte Schraube sollte **nicht** festgezogen werden, diese dient zum Einstellen des Lagerspiels und weist keine sichernde Funktion auf

Einen Vorschlag für eine Checkliste, die man den Teilnehmenden mitgeben kann ist unten angefügt.

Checkliste Fahrrad

| | |
|---|--|
| Licht vorne & hinten | |
| Reflektoren vorne & hinten | |
| Speichen Reflektoren (2 am Vorderrad 2 am Hinterrad) | |
| Reflektoren an den Pedalen | |
| Klingel | |
| Nach vorgaben s.o. eingestellter und unbeschädigter Helm | |
| Vorderradbremse (Bremst bis blockieren/Hebel bei maximalem Anschlag ohne Kontakt zum Lenkergriff) | |
| Hinterradbremse (Bremst bis blockieren/Hebel bei maximalem Anschlag ohne Kontakt zum Lenkergriff) | |
| Reifen auf Beschädigungen überprüft und den Luftdruck gemessen | |
| Befestigungen am Sattel und der Sattelstütze geprüft | |
| Schnellspanner/Steckachse kontrolliert | |
| Brems- und Schalthebelbefestigung kontrolliert | |
| Lenkerklemme kontrolliert | |
| Gabelklemmen kontrolliert | |