

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

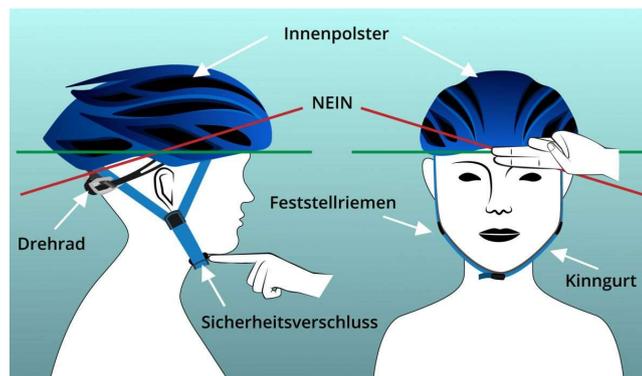


Reifen und Luftdruck

- Reifen sollten auf grobe Risse oder Beschädigungen überprüft werden
- Überprüfung des Luftdrucks: Der optimale Luftdruck ist auf den jeweiligen Reifen angegeben

Helmpflicht

- Alle Teilnehmenden müssen einen Fahrradhelm tragen.
- Zwischen Kinngurt und Kinn sollten noch 2 Finger passen. Der Gurt sollte geschlossen nicht mehr über das Kinn gezogen werden können.
- Das Drehrad an der Hinterseite des Helms dient zur Größenanpassung. Dieser sollte so eingestellt werden, dass der Helm nicht frei auf dem Kopf hin und her wackeln kann, jedoch auch nicht so fest, dass er drückt.
- Der Feststellriemen sollte sich nah am Ohr befinden, unter dem Ohr zusammenlaufen und nicht über das Ohr gehen.
- Zwischen den Augenbrauen und der Vorderkante des Helms sollten 2 Finger Platz sein.



Allgemeinzustand

- Es sollte überprüft werden, ob alle Schrauben des Fahrrads ausreichend angezogen sind (Aber bitte nicht vergessen, nach fest kommt ab)
- Besonders wichtige Schrauben sind in den nachfolgenden Bildern dargestellt:

- Sattel
- Sattelstütze
- Schnellspanner o. Steckachse





- 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	