

# Mountainbiken



Die Fachsportgruppe **Mountainbike** bietet Euch MTB-Touren in verschiedenen Schwierigkeitsgraden an. In der Ausschreibung findet Ihr die Anforderung, z.B. an die Kondition und das Fahrkönnen, -technik.

Wir erwarten, dass jeder Teilnehmer ein voll funktionsfähiges Mountainbike mitbringt. Prüft also vorher unbedingt ob:

- die Bremsen funktionieren, ist der Bremsbelag ausreichend und lässt sich die Bremse nicht ganz durchdrücken?
- ist die Schaltung in Ordnung? Lassen sich alle Gänge einwandrei schalten?
- wie sieht das Lagerspiel aus, z.B. am Vorbau, Pedale?
- ist das Profil der Reifen ausreichend? Bei schlammigen Trailpassagen wichtig.

Bei jeder Tour ist aus Sicherheitsgründen Helm, Brille und Handschuhe Pflicht! Sonst können wir Euch leider nicht auf die Tour mitnehmen. Sicherheit hat Vorrang.

Mitzubringen ist ausserdem:

- Getränke, je nach Eigenbedarf und Temperatur
- Energie- oder Müsliriegel, je nach Bedarf und Möglichkeit zur Einkehr
- Reparaturset bestehend aus: Ersatzschlauch mit passendem Ventil, Luftpumpe, Flickzeug, Felgenheber, Werkzeugset
- Witterungsschutz (Regen, Kälte, Wind, Sonnencreme)
- MTB taugliche Tourenbekleidung: Kann nichts in die Kette kommen (Schnürsenkel, Hose)? Radlhose mit Sitzpolster ist zu empfehlen.
- Gute Laune :-)

Ihr erreicht uns unter [mtb\(at\)nfwf.de](mailto:mtb(at)nfwf.de) Wir freuen uns auf schöne MTB-Touren mit Euch.

Eure MTB-Guides, Alfred Roman



## Techniktraining



