DIMB-IG München und Umland

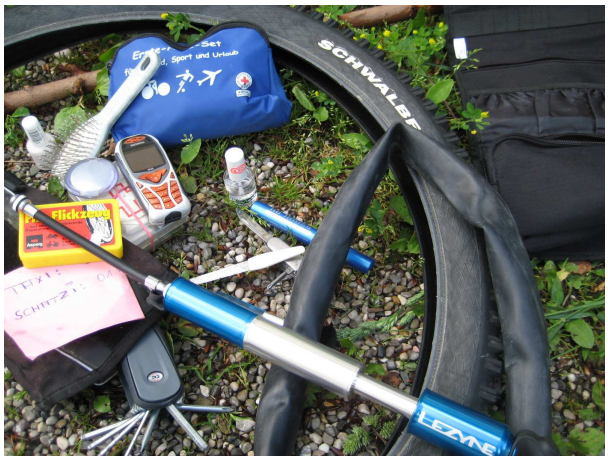
Pannenhilfe-Workshop für Ladies

Sonntag, 13. Juni 2010

Reifen flicken, Schaltung einstellen oder Bremsbeläge wechseln macht der Fahrradhändler Deines Vertrauens oder Dein Freund? Aber was, wenn auf etwas auf Tour mit Deinem Rad passiert und Du alleine unterwegs bist?

Wir schaffen Abhilfe und zeigen Dir die absoluten Basics der Fahrradreparatur, die jede Frau können sollte. Negativfederweg, Zugstufe, Imbusschlüssel und Kettennieter sind danach keine Fremdwörter mehr. Damit das Ganze nicht zu theoretisch wird, möchten wir dies mit einer kleinen Tour entlang der Isartrails verbinden. Los geht es am Tierpark München mit einer kurzen Demonstration eines Bike- und Ausrüstungschecks. Danach geht es aber ab ins Gelände. Auf der Tour werden einige Pannen passieren, die behoben werden wollen.

Inhalte:
+ Wie vermeide ich technische Defekte auf Tour?
+ Welche Werkzeuge und Ersatzteile sollte ich immer auf Tour mit dabei haben?
+ Hinterrad aus- und einbauen
+ Luftdruck prüfen+ Platten flicken
+ Federgabel und Dämpfer einstellen
+ Schaltung einstellen
+ Kettenriss beheben
+ Pflege des Rads



Anforderungen an die Ausrüstung
Auch wenn wir einen Pannenhilfe-Workshop veranstalten, sollten Eure Bikes funktionstüchtig sein. Wir erwarten daher, dass Ihr ein funktionsfähiges, gewartetes Mountainbike mitbringt und der Witterung entsprechende funktionelle Kleidung tragt. Ersatzschlauch, Luftpumpe, Tool, Flickzeug, Ersatzbremsbeläge, falls erforderlich und vorhanden Federgabelpumpe, Ersatzspeiche,...

Anforderungen an die Fahrtechnik und Kondition
Wir fahren zwischen unseren „Pannenstops" auf den Isartrails. Tempo: langsam bis mittel. Fahrtechnik: S0 bis S1 www.singletrailskala.de

Anmeldung ab sofort möglich mit Stichwort „Pannenhilfe-Workshop" an ig.muenchen@dimb.de. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Der Workshop ist eine Veranstaltung der DIMB (Deutsche Initiative Mountainbike e.V.), deren Teilnahmebedingungen die Mitfahrerinnen durch Unterschrift vor Tourbeginn anerkennen (www.dimb.de). Alle registrierten Teilnehmerinnen sind während der Tour über die DIMB versichert. **Das Tragen eines Helms ist Pflicht!**