

## Bike- & Ausrüstungscheck vor jeder Fahrt

Quelle: Alpin-Lehrplan 7, Mountainbiken – Seite 30/31



Ein festes Ritual vor jeder Ausfahrt – egal, ob alleine oder mit einer Gruppe – sollte stets der Bike- und Ausrüstungscheck sein. Dieser Check ist ein zentrales Risikomanagementwerkzeug und kümmert sich vor allem um die sicherheitsrelevanten Punkte. Routiniert durchgeführt, dauert er gut investierte 5 bis maximal 10 Minuten und verhindert zeitraubend-nervige bis gefährlich-böse Überraschungen auf Tour. Um nichts zu vergessen, hat sich am Bike eine Eselsbrücke mittels des Buchstabens „M“ bewährt. (siehe Abbildung)

CHECK AM BIKE
<b>Laufräder</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sind Beschädigungen an Lauffläche oder Flanken der Reifen erkennbar?</li> <li>- Passt der Luftdruck auf das Fahrgewicht und das Gelände?</li> <li>- Ist bei Reifen mit Schlauch das Ventil gerade?</li> <li>- Sind Schnellspanner bzw. Steckachsen korrekt verschlossen?</li> </ul>
<b>Bremssystem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ist der Druckpunkt der Bremsanlagen deutlich spürbar?</li> <li>- Sind weder Beschädigungen noch Undichtigkeit zu erkennen?</li> <li>- Sind Bremsattel und Brems Scheibe fest montiert?</li> <li>- Ist der Verschleiß der Bremsbeläge und der Brems Scheibe noch im grünen Bereich?</li> </ul>
<b>Steuerszentrale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sind Anbauteile wie Steuersatz, Vorbau, Lenker und Griffe korrekt und fest montiert?</li> <li>- Beim Nachziehen Drehmomentvorgaben beachten!</li> </ul>
<b>Antrieb</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sind Pedale, Kurbel und Sattel fest montiert?</li> <li>- Ist die Kette geschmiert?</li> </ul>
<b>Federungssysteme</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ist bei Luft-Federungssystemen der eingefüllte Druck ausreichend?</li> </ul>
<b>Sattel und Sattelstütze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ist der Sattel fest montiert?</li> <li>- Funktionsprüfung der verstellbaren Sattelstütze (sofern vorhanden)</li> </ul>
<b>Erweiterung für E-MTB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Antrieb funktioniert zu 100% (keine Fehlermeldung)</li> <li>- Akku korrekt montiert und sicher eingerastet?</li> <li>- Akku-Ladestand 100%?</li> <li>- Lenkerdisplay korrekt montiert?</li> <li>- Korrekter Sitz von Speedsensor und Kabel?</li> </ul>
FAHRER*IN UND GRUPPE
<b>Helm</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sitzen die Riemendreiecke des Helms knapp unterhalb des Ohrläppchens?</li> <li>- Ist der Helm richtig verschlossen und sind die Riemen eng genug platziert?</li> </ul>
<b>Rucksack</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sitzt der Rucksack korrekt mittig an der Wirbelsäule?</li> <li>- Sind die Rucksackriemen richtig und wackelfrei justiert?</li> </ul>
<b>Material (vgl. Checklisten)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alles komplett (Schlauch, Bremsbeläge, Werkzeug, Pumpe)?</li> <li>- Sind Proviant, Erste-Hilfe-Material, Handy, Karten, Geld und Ausweis verstaut?</li> <li>- Bei E-MTB: Akku-Schlüssel, evtl. Ladegerät oder Ersatzakku dabei?</li> </ul>
<b>Bekleidung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ist der obligatorische Wetterschutz im Rucksack?</li> <li>- Ist die Schutzkleidung (Handschuhe, Brille, Helm, evtl. Protektoren) komplett?</li> </ul>
<b>Schuhplatten (Cleats) bei Klickpedalen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sind alle Schrauben der Schuhplatten vorhanden und fest angezogen?</li> <li>- Funktioniert der Ausclickmechanismus wie gewohnt?</li> </ul>