Mountainbiking an der KKG

KKG
Käthe-Kollwitz-Gesamtschule Lünen

Inhaltsverzeichnis

1.Fahrradkeller 3

1.1 Schlüssel Ausleihen 3
1.1.1 Fahrradwerkstatt 3

1.2 Fahrräder 3
1.2.1 Aufhängung 3
1.2.2 Fahrradschloss lösen 3
1.2.3 Richtige Größe finden 4

1.3 Ausstattung 4
1.3.1 Luftpumpe 4
1.3.2 Putzlappen 4
1.3.3 Reparaturset 5
1.3.4 Mängelkarte 5

2. Sicherheit 6

2.1 Richtig den Helm anlegen 6

2.2 Sattelhöhe einstellen 7

2.3 Bremsen überprüfen 7

2.4 Luftdruck überprüfen 8

2.5 Rücksicht auf andere 9

2.6 Optimale Kleidung 9

2.7 Sonstiges (Essen und Trinken) 10

3.Fahrtechnik 11

3.1 Tempo kontrollieren/Fahrverhalten 11

3.2 Richtiges Bremsen 11

3.3 Gangschaltung nutzen 12

3.4 Federung einstellen 13

4. Rückgabe und Pflege 14

4.1 Fahrrad richtig aufpumpen 14

4.2 Reinigung/Putzen der Fahrräder 15
4.2.1 Kassette, Kettenblätter, Schaltwerk, Umwerfer reinigen und Ketten Ölen 16

4.3 Fahrradrahmen reinigen 17

4.4 Kleine Reparaturen am Fahrrad 18

4.4.1 Bremsen richtig einstellen 18
4.4.2 Fahrradreifen selber wechseln 18

5. Wie sieht die Halde aus? 19

5.1 Karte 19

5.2 Bilder der Gegebenheiten 20
5.3 Pumptrack 21

5.4 Dirtline 22

5.5 Rund Pfad / Parcours 23

5.6 Single-Trail 24

6 Quellenverzeichnis 25

1.Fahrradkeller

1.1 Schlüssel Ausleihen

Der Schlüssel für den Fahrradkeller muss im Sekretariat ausgeliehen werden.

1.1.1 Fahrradwerkstatt

Hier sieht man die Fahrradwerkstatt, die sich im Keller des Schulgebäudes befindet.
Die genaue Raumnummer lautet C.U1 03.0

1.2 Fahrräder

1.2.1 Aufhängung

Die Fahrräder sind auf diese Weise aufgehängt.
Die Anleitung für das Herausnehmen des Schlosses, ist im nächsten Punkt genau erläutert.
Die Fahrräder einfach aus der Aufhängung heben und die Größe kontrollieren.
Diese ist ebenfalls in einem einzelnen Punkt erklärt.

1.2.2 Fahrradschloss lösen

Um die Fahrräder runterheben zu können, muss zunächst jedes dieser Schlösser aufgeschlossen werden, und das „Seil" aus den Speichen entfernt werden.
Die Schlösser befinden sich jeweils rechts und links an der Seite der Aufhängung. Das Seil zieht sich durch jedes Rad und fixiert diese durch die Speichen, weshalb das Seil zunächst aus den Speichen gezogen werden muss.

1.2.3 Richtige Größe finden

Diese Tabelle ist eine Hilfe, um die richtige Radgröße für die Schüler zu finden.
Die Rahmengröße richtet sich dabei nach der Körpergröße, wie in der Tabelle beschrieben.

Körpergröße	Rahmengröße	(entspricht ca. in cm:)
155 - 165 cm	14 - 15"	35 - 38 cm
165 - 170 cm	15 - 16"	38 - 41 cm
170 - 175 cm	16 - 17"	41 - 43 cm
175 - 180 cm	17 - 18"	43 - 46 cm
180 - 185 cm	18 - 19"	46 - 48 cm
185 - 190 cm	19 - 21"	48 - 53 cm
190 - 195 cm	21 - 22"	53 - 56 cm
195 - 200 cm	22 - 23"	56 - 58 cm

Alle o. g. Angaben sind nur Richtwerte.

1.2.3.1 Welche Radgrößen gibt es an der KKG?

Radgrößen	Welche Räder haben diese Größe?
35	Nr. 1; 2; 3
36	Nr. 4
40	Nr. 5; 6; 7; 8; 9; 10
41	Nr. 11
45	Nr. 12; 13; 14; 15
46	Nr. 16; 17; 18

1.3 Ausstattung

1.3.1 Luftpumpe

Die Fahrradluftpumpe ist gegenüber von den Fahrrädern am Holztisch zu finden.

1.3.2 Putzlappen

Der Putzlappen für die Fahrräder ist auf dem Reparaturset zu finden.
Mit dem Putzlappen werden die Fahrräder nach jedem Gebrauch einmal geputzt. (Lediglich äußerlichen Dreck und auffällige Stellen putzen)
Nach dem Verwenden wird der Putzlappen wieder auf das Reparaturset gelegt, damit dieser dort immer zu finden ist.

1.3.3 Reparaturset

Die Schubladen kann man öffnen indem man unter der Metallschiene drückt und dann zieht.

*1 In der obersten Schublade befinden sich Schraubendreher und diverse Zangen.

*2 In der zweiten Schublade sind Ratschen aller Art

*3 In der dritten Schublade befinden sich Ringmaulschlüssel.

*4 In Schublade fünf ist das Reperaturset, mit diversen Werkzeugen*4.1

1.3.4 Mängelkarte

Sollten Schüler Mängel am Fahrrad feststellen (Äußerliche Mängel aber auch vor allem Mängel, die die Funktions-Fähigkeit des Fahrrads einschränken) verwendet man die Mängelkarte.

Diese muss vollständig ausgefüllt werden, um Mängel beseitigen zu können.

Sie wird, wie abgebildet, an dem jeweiligen Fahrradlenker befestigt.

Durch Sie werden die Mängel bemerkt und wieder behoben.

2. Sicherheit

2.1 Richtig den Helm anlegen

1. Bestimmen des Kopfumfangs
Alle Fahrradhelme haben einen bestimmten Größenbereich. Um die richtige Helmgröße zu wählen ist es sinnvoll zuerst seinen Kopfumfang zu bestimmen. Dafür nimmt man am besten ein Maßband und misst den Umfang des Kopfes über den Ohren.
Bei der Auswahl einer Helmgröße sollte der Kopfumfang ungefähr in der Mitte des Helmgrößenbereichs liegen.

2. Tragen des Helms
Trage den Helm horizontal, um die Stirn, die Schläfen, um den Hinterkopf zu schützen. Es ist oft zu beobachten, dass der Helm zu weit nach hinten geneigt ist. Im Falle eines Sturzes wird die Stirn nicht geschützt. Erfahrungsgemäß sollten zwischen dem Nasenrücken und der Unterseite des Helms zwei Fingerabstände vorhanden sein.

2.2 Sattelhöhe einstellen

Der rechte Fuß sollte mit der Ferse in Richtung Pedale ausgestreckt sein. Die Sattelhöhe ist optimal eingestellt, wenn die Ferse die Pedale gerade noch so berührt. Der Vorderfuß sollte auf die Pedale aufliegen können und das Knie leicht angewinkelt sein. Nachdem man die optimale Höhe gefunden hat, kann man die Neigung des Sattels einstellen. Ein gerader Sattel ist ideal. Die Höhe und den Winkel des Lenkers kann man in einer guten Sitzhaltung einstellen.

2.3 Bremsen überprüfen

Schritt 1: Zunächst betätigt man die vordere Bremse und schiebt das Fahrrad nach vorne. Das Hinterrad muss den Boden verlassen. Anschließend zieht man die hintere Bremse an und schiebt das Fahrrad nach hinten. Die Vorderräder müssen den Boden verlassen.

Schritt 2: Wenn man die Bremse so fest wie möglich betätigt, muss ein Spalt von mindestens 20 mm vorhanden sein.

Schritt 3: Nun hebt man das Rad leicht an und dreht es leicht. Es muss sich frei drehen und anhalten können, ohne von der Bremse erfasst zu werden.

Schritt 4: Die externen Kabel dürfen keine Risse oder Brüche aufweisen und die internen Kabel dürfen nicht ausgefranst sein. Deshalb sollte man überprüfen, ob im Steuerhebel eine Unterbrechung vorliegt, einschließlich der Haftposition des Kabels am V-Bremsmechanismus. Des Weiteren untersucht man Es nach Schwachstellen oder Anzeichen von Undichtigkeiten im Hydraulikkabel. Nach dem Unfall ist dies das Wichtigste. Wenn das System längere Zeit undicht ist, funktioniert es nicht richtig.

Schritt 5: Die Bremsbeläge müssen fest eingebaut sein. Sie müssen die Felge anstelle des Reifens berühren.

Schritt 6: Die Felge verschleißt auch, wenn Sie als Bremsfläche verwendet wird. Einige Felgen verfügen über Verschleißindikatoren, um die Diagnose zu vereinfachen und festzustellen, wann die Felge ausgetauscht werden muss.

2.4 Luftdruck überprüfen

Natürlich gibt es keinen Reifendruck, der für alle Fahrräder und deren Benutzer geeignet ist. Der Luftdruck, den man benötigst, hängt unter anderem von dem Gewicht und der Belastung der Fahrradreifen ab. Der Druck wird nicht direkt vom Gewicht des Fahrrads selbst beeinflusst, sondern eher von der Nutzung.
Die Mountainbikes an der KKG sollten in der Regel einen Reifenluftdruck von 2,5 Bar haben.

Der Rollwiderstand und der Federungskomfort variieren je nach Reifendruck und in gewissem Maße auch nach Geschmack. Wichtig ist jedoch der Druckbereich, durch den der Reifen fahren kann. Dies ist auf der Gehäuseseite angegeben und sollte auf jeden Fall befolgt werden. Mit anderen Worten, der Reifenluftdruck sollte wie angegeben aufgepumpt sein.
Wichtiger Hinweis: Der Rollwiderstand nimmt mit zunehmendem Reifendruck ab, der leicht abgebaut und abgenutzt werden kann.

2.5 Rücksicht auf andere

Genug Sicherheitsabstand zu Passanten einhalten, sowie mit mäßigem Tempo vorbeifahren, ist das A&O beim Fahrradfahren.

2.6 Optimale Kleidung

Beim Fahrradfahren sollte man sich grundsätzlich bequem kleiden.
Idealerweise eignen sich hier Radlershorts, dehnbare Leggins, Jogginghosen usw..
Ein Helm ist zwar nicht gesetzlich vorgeschrieben, schützt aber den Kopf bei einem Sturz oder Aufprall. Die Verwendung von Handschuhen erhöht die Griffigkeit und verhindert Schürfwunden. Spezielle Fahrradbrillen schützen die Augen vor Schmutz, Staub und Insekten.
Verschließbare Taschen mit Klett- oder Reißverschluss an Jacken und Hosen sind sinnvoll.

2.7 Sonstiges (Essen und Trinken)

Essen während Radtouren

Kohlenhydrate sind nicht nur wichtig für die Energieversorgung von Radfahrern, sondern auch für deren Regeneration. Kartoffeln, Reis, Haferflocken, Quinoa, Hirse, Grieß und Gemüse sind wichtige Kohlenhydratquellen. Die genannten Kohlenhydratquellen sind ideal vor und nach dem Radfahren. Nach dem Fahren regenerieren und vor dem Fahren Kohlenhydrate einfüllen. Man sollte jedoch sicherstellen, dass die Mahlzeit kurz vor dem Fahrradfahren leicht zu verdauen sind. Die Verdauung verbraucht die Energie und Kapazität, die der Körper beim Fahrradfahren benötigt. Außerdem sollte man auch während des Radfahrens reichlich Wasser trinken.

3.Fahrtechnik

3.1 Tempo kontrollieren/Fahrverhalten

Das Tempo wird beim Fahrradfahren ständig angepasst. Je nach Terrain wird das Tempo des Fahrers automatisch bestimmt (Bergauf nimmt das Tempo ab, Bergab nimmt es zu). Bei einem manuellen Geschwindigkeitsaufbau sollte die befahrene Straße frei und eine feste, glatte Oberfläche sein.
Bei aktivem Umfeld sollte das Tempo niedrig gehalten werden, um Unfälle zu vermeiden (Bsp.: Fußgänger, Fahrradfahrer, auf der Halde)

Sehr wichtig:
Kurven werden zu einer großen Gefahr, wenn unerfahrene Fahrradfahrer auf Sie mit einem hohen Tempo zu rasen. Es kann unter Umständen zu sehr starken Verletzungen führen!

3.2 Richtiges Bremsen

Beim Bremsen geht es darum, die Bremskraft ausgewogen auf Vorder- und Hinterrad zu verteilen, und das alles natürlich mithilfe des eigenen Körpergewichts.

Punkte die beim richtigen Bremsen zu beachten sind!

•Die Bremsen sollten stets so eingestellt sein, dass die Kraft des Zeigefingers ausreicht, um die Geschwindigkeit zu verringern.

•Mehr als zwei Finger sollten aber nicht durchgehend auf der Bremse liegen. Sonst fällt das Greifen schwer und man verliert leicht die Kontrolle über das Bike.

•Geht’s bergab, sollten immer ein oder zwei Finger auf der Bremse liegen

•Gezieltes Bremsen passiert immer über beide Bremsen.

•Beim Bremsen des Vorderrads ist es klug, den Körperschwerpunkt ein wenig weiter nach Hinten zu verlagern.

•Je höher die Geschwindigkeit, umso weiter sollte der Körperschwerpunkt nach hinten rutschen.

•Beim langsamen Soulriden auf geraden Strecken reicht es meist, die Hinterradbremse leicht zu betätigen, um das Tempo zu reduzieren.

•Bei einer zu starken Bremsung nur auf dem Hinterrad gerät das Bike allerdings schnell ins Schleudern.

So bremst man nicht!

•Bremst man nur vorne, kann der Reifen blockiert werden, was zu Stürzen vornüber führt

•Bremst man nur hinten, kann das zu Verlust der Balance führen

3.3 Gangschaltung nutzen

Wozu braucht man eine Gangschaltung beim Fahrrad fahren?

Mit einer Fahrradgangschaltung kann man bequem die Gänge des Fahrrads wechseln und damit die Übersetzung den momentanen Verhältnissen anpassen.

Welchen Gang muss ich nutzen

Für eine gerade, ebene Strecke ist ein höherer Gang zu empfehlen, um eine höhere Geschwindigkeit zu erreichen und ohne viel Treten auch halten zu können. Sobald jedoch eine Steigung hinauf gefahren wird, ist eine niedrigere Übersetzung sinnvoller.

Um Berg hoch zu fahren ist der niedrigere Gang empfehlenswert. Fährt man den Berg schließlich hinunter, möchte man natürlich den Schwung möglichst gut nutzen, indem man ebenfalls Gas gibt. Jetzt sollte man eine höhere Übersetzung, einen höheren Gang wählen, um nichts ins Leere zu treten.

Wie schaltet man richtig?

Die Position der Kette kann sich nur ändern, wenn sich die Kette nach vorne bewegt. Für einen erfolgreichen Schaltvorgang muss man daher immer nach vorne treten, nie nach hinten. Die Kraftübertragung erfolgt beim Kettenblatt oben, also beginnt genau dort, wo die Kettenglieder auf die Zähne des Kettenblattes treffen.

3.4 Federung einstellen

Die Federung des Fahrrads kann durch den abgebildeten Mechanismus fixiert werden.
Eine nicht fixierte Federung sollte man bei unebenem Terrain verwenden, sodass sich das Fahrrad an das Terrain anpasst.

- **Federung locker**

Nachdem Umschalten des abgebildeten Knopfes, fixiert sich die Federung.
Diesen Zustand sollte man am besten bei einem geraden Terrain hervorrufen.

- **Federung fixiert**

Die Federung befindet sich in den abgebildeten silbernen Stangen am Vorderrad. Je nach Einstellung wirkt der Bereich und die Nutzung vom Lenkrad mit Widerstand oder federt.

- **Hier befindet sich die Federung**

4. Rückgabe und Pflege

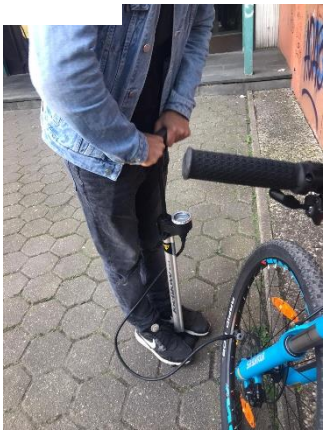
4.1 Fahrrad richtig aufpumpen

Um ein Fahrrad aufzupumpen sollte man am besten eine Standpumpe benutzen.
Jedes Fahrradventil hat eine Ventilkappe, die man als erstes aufdrehen muss.
Danach setzt man das passende Loch der Fahrradpumpe auf das Ventil.
Der Hebel muss in angelegter Position sein, damit das Ventil in das Loch passt.
Danach stellt man den Hebel auf die andere Position, damit das Ventil verankert ist.
Somit kann man den Reifen aufpumpen. Ein Mountainbike sollte einen Luftdruck von ca. 2.5 Bar haben. Bei einigen Ventilen kann man die elektrische Autopumpe nutzen.

Schritt 1

Schritt 2

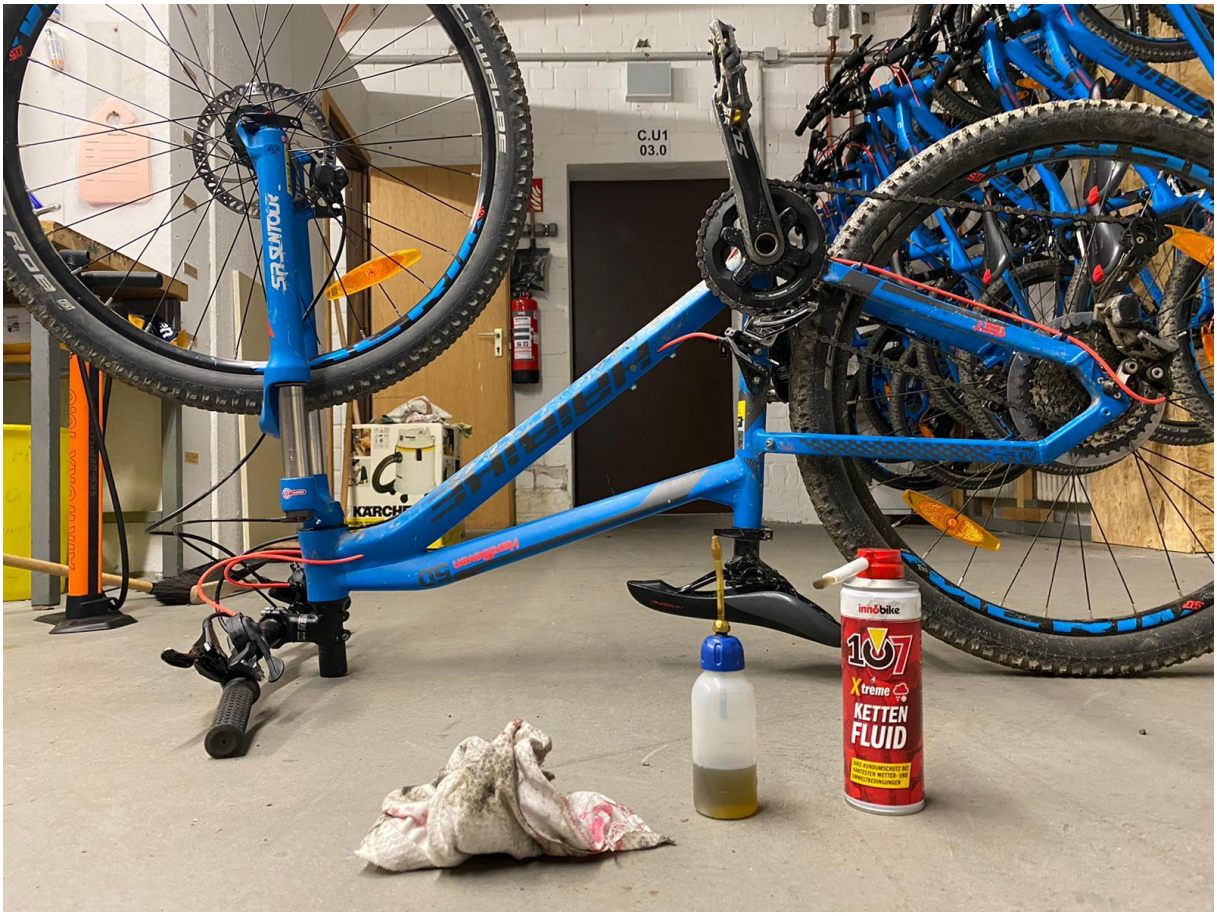
Schritt 3



Schritt 4

4.2 Reinigung/Putzen der Fahrräder

Mit diesem Material gelingt jede Putzaktion:
• ein Montageständer ist ideal
• ein Eimer mit warmem Wasser oder einen Gartenschlauch mit Wasseranschluss
• biologisch abbaubarer Fahrradreiniger, Kettenreiniger, Ketten Öl, Pflegespray
• weiche Bürste, Schwamm oder Lappen für die Nasswäsche

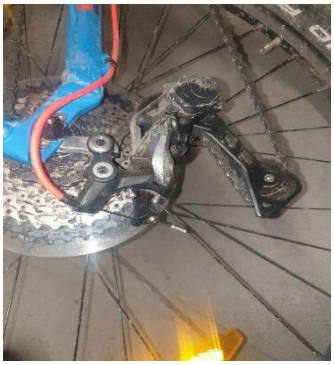


4.2.1 Kassette, Kettenblätter, Schaltwerk, Umwerfer reinigen und Ketten Ölen

Als Erstes werden Kassette, Kettenblätter, Schaltwerk und Umwerfer vom Schmutz befreit. Dafür kann man eine spezielle Ritzel-Bürste oder ein Lappen benutzen. Die nassen Stellen mit einem Lappen trocknen. Anschließend sprüht man die Kette mit dem Kettenreiniger ein und lässt diesen fünf Minuten einwirken. Mit einem Lappen entfernt man nun den Reiniger und den Schmutz von der Kette.

Im nächsten Stritt ölt man die Fahrradkette. Dabei wird das Kettenöl tröpfchenweise auf die Kettengliedlager aufgetragen. Am besten ölt man von oben den unteren Kettenstrang und die innere Seite der Kette. Das Öl lässt man jetzt knapp fünf Minuten einwirken und dreht einige Male die Kurbel rückwärts. So kann sich das Öl gleichmäßig verteilen. Danach zieht man die Kette durch einen Lappen, bis Sie trocken ist.

Umwerfer



4.3 Fahrradrahmen reinigen

Dreck an Rahmen, Gabel, Dämpfer, Laufrädern und Antriebsteilen sollte man mit Wasser, weicher Bürste oder einem Schwamm putzen. Danach das Rad mit einem Fahrradreiniger großzügig einsprühen und knapp fünf Minuten einwirken lassen. Zum Abwaschen des Reinigers nimmt man erneut die weiche Bürste und sauberes Wasser.
Als Letztes sprüht man gleichmäßig das Pflegespray auf Rahmen und Antriebsteile. Dies lässt man kurz einziehen, bevor man zum Trocknen und Polieren übergehen kann.

4.4 Kleine Reparaturen am Fahrrad

4.4.1 Bremsen richtig einstellen

Die Bremsen spielen beim Fahrrad eine sehr große Rolle, deswegen sollte man Sie regelmäßig auf Funktion prüfen und Wartungen durchführen.
Zuerst überprüft man, ob die Bremsbeläge bis zu mehr als die Hälfte abgenutzt sind, wenn dies der Fall ist, sollte man spätestens die Beläge auswechseln.

4.4.2 Fahrradreifen selber wechseln

Schritt 1: Fahrradreifen von der Felge demontieren.

Schritt 2: Ventil am Schlauch ausschrauben und Luft entlassen. Mutter vom Ventil abnehmen

Schritt 3: Fahrradmantel komplett in die Felge drücken und Reifenheber nehmen.

Schritt 4: Reifenheber zwischen Felge und Mantel stecken und eine Seite des Mantels über die Felge heben.

Schritt 5: Reifenheber fixieren, mit Spaten einhängen. 5cm daneben 2. Wagenheber fixieren.

Schritt 6: Diesen Vorgang wiederholen, bis sich eine Seite des Mantels komplett von der Felge gelöst hat. Der Mantel, als auch der Schlauch kann nun von der Felge entnommen und bei Bedarf der Schlauch geflickt werden. Bei Montage des neuen Reifens sollte unbedingt auf die Laufrichtung des Reifens geachtet werden, denn das Profil muss in die Richtige Richtung zeigen.

Schritt 1: Der Mantel wird nun so auf der Felge positioniert, dass nur die eine Seite des Mantels eingesetzt ist.

Schritt 2: Der Schlauch wird jetzt ein wenig aufgepumpt. Der Reifen soll lediglich seine Form erhalten.

Schritt 3: Nun kommt der Schlauch zischen Mantel und Felge. Ventil durchstecken.

Schritt 4: Die zweite Hälfte des Mantels in die Felge drücken. Es muss unbedingt beim Ventil begonnen werden, jedoch sollte man darauf aufpassen, dass der Schlauch nicht zwischen Felge und Mantel einklemmt wird, sonst könnte Er ein Loch bekommen.

Schritt 5: Ist der Mantel auf der Felge, wird der Schlauch stückweise wieder aufgepumpt. Dabei muss geprüft werden, ob der Mantel an jeder Stelle gleichmäßig aufliegt.

Schritt 6: Ist der Mantel aufgezogen und befüllt, kann das Rad wieder montiert werden.

5. Wie sieht die Halde aus?

5.1 Karte

Rechts vor der Anbindungsstraße ist die KKG. Der Bike Trail markiert den neuen **Single-Trail** (Links im Bild lila). Links vom Bike Trail befindet sich der **Pumptrack** und die **Dirtline**.
(Erläuterung siehe Seite 22 ff.)

Der **Promenaden W**eg ist ein Schotterweg, welcher sehr gut für das Fahrradfahren und laufen geeignet ist. Die **Promenade** hat eine Streckenlänge von 1,1 km.

Der **Reit und Wanderpfad** sollte nicht mit dem Fahrrad befahren werden, denn er wird oft von Hundebesitzern benutzt und hat keinen festen Untergrund.

Um auf die Halde zu gelangen sollte man die Barrierefreie Zufahrt nutzen.
Dabei handelt es sich um einen gut asphaltierten breiten Weg.

Der **Rundweg** hat eine Streckenlänge von 2 km und ist zum Radfahren und Joggen geeignet. Der Weg ist größtenteils asphaltiert.

5.2 Bilder der Gegebenheiten

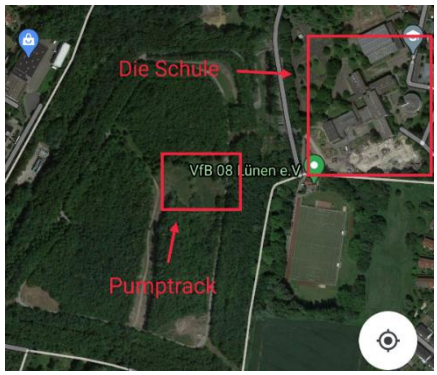
5.3 Pumptrack

Was ist ein Pumptrack?

Ein **Pumptrack** ist eine speziell geschaffene Mountainbike Strecke. Das Ziel ist es, ohne zu treten, durch hochdrücken des Körpers aus der Tiefe am Rad Geschwindigkeit aufzubauen.

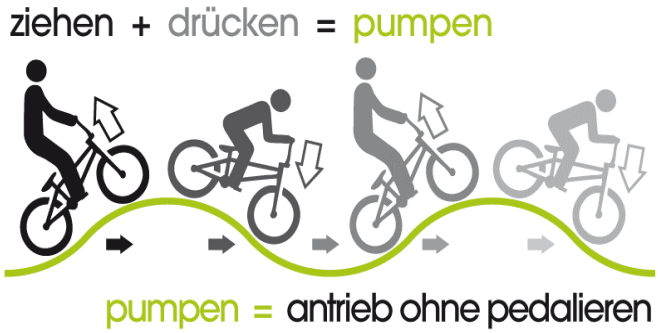
Wo befindet sich der Pumptrack?

Der **Pumptrack** befindet sich auf der Halde Am besten erreicht man Ihn, wenn man die Barrierefreie Zufahrt nutzt. Wenn man dann oben angekommen ist muss man nur noch dem Verlauf des Wegs folgen.



Fahrtechnik

Langsam anfahren und dann die Geschwindigkeit steigern, später ohne zu pedalieren! Durch das Beugen und Strecken der Arme beim Überfahren der Hügel und Wellen, zieht und drückt man das Bike kraftvoll unter sich hoch und runter. In die Kurven geht es mit angewinkelten Armen und tiefer Haltung. Die Kurvengeschwindigkeit
lässt sich dann nach und nach steigern.



Was sollte man beachten?

Wenn man diesen nicht alleine befährt sollte man darauf achten, 5-10m Abstand zum vorausfahrenden zu halten um Unfälle zu Vermeiden. Ein Helm muss unbedingt getragen werden, weil die Wahrscheinlichkeit hinzufallen, aufgrund der unebenen Fläche, erhöht ist.

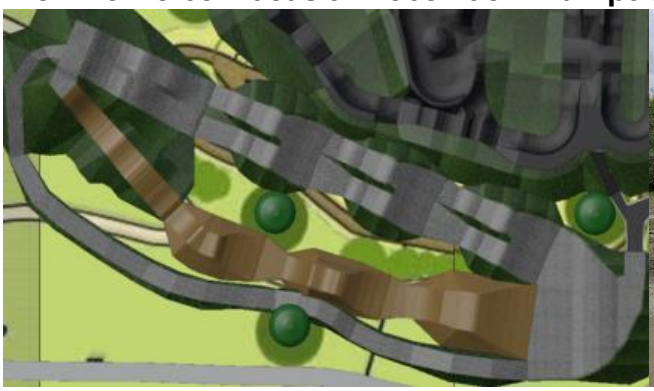
5.4 Dirtline

Was ist eine Dirtline?

Eine **Dirtline** ist eine Reihe von Erdsprungschanzen hintereinander. Die Sportart heißt ,,Dirt-Jumpen”. Dabei springt man mit einem MTB oder BMX-Rad über die Erdsprungschanzen.

Wo befindet sich die Dirtline?

Die **Dirtline** befindet sich neben dem **Pumptrack** auf der Halde.



Gefahren

Beim Abfahren von einer Schanze darf man keine Angst haben und viel Bremsen, ansonsten besteht die Gefahr, dass man nach vorne wegkippt. Beim Auffahren auf eine Schanze sollte man genug Geschwindigkeit haben, denn sonst kippt man nach hinten weg. Wenn man zu schnell auf eine Schanze auffährt kann es passieren, dass wenn man das Gewicht in der Luft falsch verlagert, beim Aufprall hinfällt.

Was sollte man beachten?

Das Risiko sich zu verletzen ist besonders für Anfänger enorm, deshalb ist der Helm Pflicht! Des Weiteren muss man auf viel Abstand zum Vorausfahrenden achten, um Unfälle zu vermeiden.

5.5 Rund Pfad / Parcours

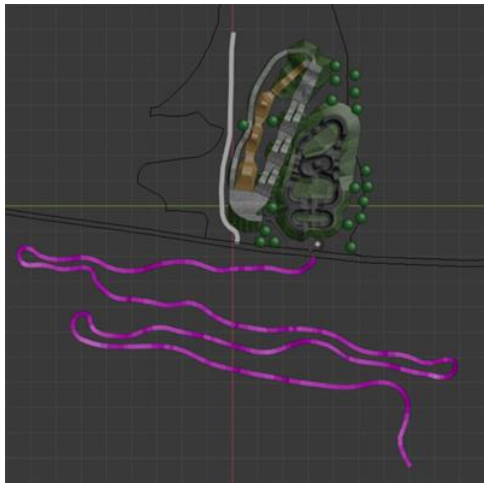
Was ist der Rundweg?

Der **Rundweg** ist nichts Anderes als die, auf der Karte eingezeichnete, **Promenade** in Rot (siehe Seite 20). Der **Rundweg** hat eine Streckenlänge von 1.1km. Es handelt sich um einen Schotterweg, welcher gut zum Joggen und Radfahren geeignet ist.

Was ist „Der Parcours“?

Der **Parcours** ist eine Abkürzung, wenn man nicht den Barrierefreien Weg nehmen will.
Der Weg kann nur zu Fuß beschritten werden und befindet sich gegenüber dem Schuleingang auf der Haldenseite (Bushaltestelle des 107)

5.6 Single-Trail



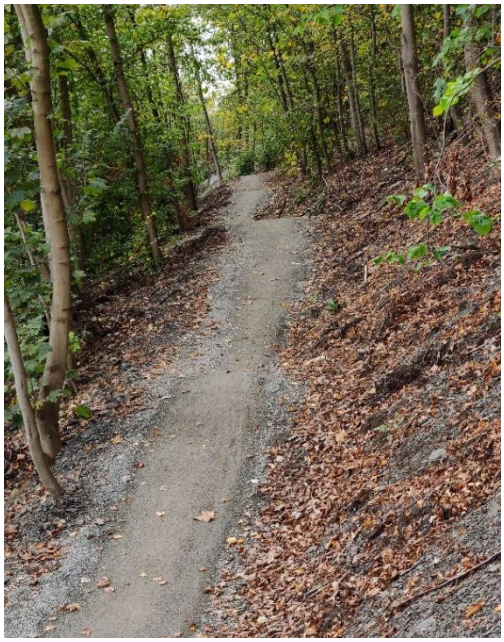
Die lila Linie auf der Karte kennzeichnet den **Single-Trail**. Der Weg hat eine erdige Bodenfläche und einen mittleren Neigungswinkel. Wenn man ein Fan von Adrenalin ist, sollte man diesen unbedingt ausprobieren. Aber Vorsicht, beim Runterfahren muss man drei gefährliche Kurven überwinden, die einen nicht ohne Nervenkitzel zurücklassen!

Verhaltensregeln:

- Vorrausschauend fahren
- Risikobewusst fahren
- Jederzeit bremsbereit bleiben
- Rücksicht auf andere nehmen

ACHTUNG! Der Trail kreuzt den Reit/Wanderpfad nach der 2 Kurve.

Fahrtechnik:



Die Beine sollten leicht gebeugt sein und die Bodenwellen abfedern. Der Körperschwerpunkt spielt stabil und flüssig mit den Geländeformen. Ab und zu kann es dazu kommen, dass man zu schnell wird, deswegen ist es wichtig, immer die Hand an der Bremse zu haben, um nötigenfalls abzubremsen.

6 Quellenverzeichnis

Bergzeit Magazin: Fahrradhelm einstellen- Darauf solltest Du achten
https://www.bergzeit.de/magazin/fahrradhelm-einstellen/#:~:text=%20Fahrradhelm%20einstellen%3A%20Darauf%20solltest%20Du%20achten%20,Helm%20waagerecht%20auf%2C%20sodass%20auch%20Deine...%20More%20

Fahrradreperatur.net: Fahrradreifen aufpumpen-Anleitung
https://www.fahrradreparatur.net/fahrradreifen-aufpumpen-ventil-adapter/

MadeGood.bikes: Überprüfen einer V-Bremse am Fahrrad
https://www.madegood.com/de/bikes/uberprufen-einer-v-bremse-am-fahrrad/

mein-Fahrradhändler.de: Federgabel einstellen-So geht´s
https://www.mein-fahrradhaendler.de/blog/werkstatt/federgabel-einstellen-so-geht-s/

MTB Münster: Werkstatt, die Wartung, Reparaturen und Pflege von Fahrrädern
https://mtb-ms.de/werkstatt/

Online Focus: Reifendruck beim Fahrrad testen
https://www.focus.de/wissen/technik/reifendruck-beim-fahrrad-testen-darauf-sollten-sie-achten_id_6846474.html

Radfahren.de: Essen und Trinken für Radfahrer- Wie ernähr ich mich bei einer Radtour richtig?
https://www.radfahren.de/gesundheit/essen-und-trinken-ernaehrung-radtour/#:~:text=Essen%20auf%20der%20Radtour%3A%20Riegel%2C%20Banane%20und%20Brote,belegte%20Brote%20eignen%20sich%2C%20denn%20sie%20schmecken%20gut.

Radfahren.de: Fahrradfahren und Rücksicht nehme- Tipps, Regeln und Gesetze
https://www.radfahren.de/service/fahrradfahren-mit-ruecksicht/

t. online.: So putzen Sie Ihr Fahrrad schnell und trotzdem gründlich
https://www.t-online.de/auto/elektromobilitaet/id_73243576/fahrradputz-ohne-teure-reiniger-schnell-und-gruendlich.html