

# Freestylesport – Bike: Level 1 – Vorbereitung

Wer auf eine Tour geht, sollte ein paar Dinge mitnehmen. Nachfolgend wird aufgezeigt, was in einen Tourrucksack gehört. Ein kleiner Bikecheck vor der Abfahrt empfiehlt sich ebenfalls.

In einen Tourrucksack gehört folgendes Material:

- **Wasser:** Trinken ist sehr wichtig. Ohne Flüssigkeit wird man nicht lange durchhalten.
- **Ein Notfallset:** Nach Stürzen wichtig, um sich zu verarzten.
- **Flickzeug:** Bei platten Reifen, um den Schlauch wieder luftdicht zu machen.
- **Fahrrad-Pumpe:** Wird benötigt, wenn der Schlauch repariert ist oder zu wenig Luft drin hat.
- **Schlauch:** Wenn der defekte Schlauch nicht mehr zu reparieren ist oder wenn man keine Zeit hat für die Reparatur.
- **MiniTool:** Zum Einstellen des Bikes und für die Reparatur kleinerer Dinge.
- **Handy:** Um im Bedarfsfall (Notfälle) jemanden kontaktieren zu können.

## Bikecheck

Vor einer Tour ist es ratsam, das Bike einer Kontrolle zu unterziehen. Falls etwas nicht in Ordnung ist, kann es gefährlich werden oder die Tour macht keinen Spass mehr. Dieser kleine Check hilft weiter:

- **Luftdruck checken:** Zu wenig Luft im Reifen begünstigt Reifenpannen. Ideal ist ein Luftdruck zwischen zweieinhalb und dreieinhalb Bar. Angaben zum korrekten Luftdruck sind jeweils auf der Seitenwand des Rades/Reifens zu finden.
- **Bremse einstellen:** Vor den ersten Bremsmanövern sollten die Bremshebel optimal eingestellt werden. Dazu die Hebel mit einem Inbusschlüssel leicht lösen und dann in die richtige Position bringen. Sie sollten leicht nach unten geneigt sein, in der Verlängerung der Unterarme. Werden die Bremshebel ein bis zwei Zentimeter hin zur Lenkermitte geschoben, kann man mit Zeig- und Mittelfinger bremsen und mit den restlichen Fingern den Lenker weiterhin gut festhalten.
- **Sattelhöhe:** Ein perfekt eingestellter Sattel hilft Energie zu sparen und man sitzt bequemer auf dem Bike. Als Grundeinstellung sollte der Sattel bis zur Hüfte reichen, wenn man neben dem Bike steht. Danach auf das Bike sitzen und das Pedal in die tiefste Position drehen. Jetzt Ferse auf das Pedal platzieren und beobachten, wie gestreckt das Bein ist. Am besten ist es ganz durchgestreckt. **Hinweis:** Fährt man viel bergab, hilft es, den Sattel ein bisschen tiefer einzustellen. Aber nicht zu tief. Am besten so, dass der Sattel noch mit den Oberschenkeln kontrolliert werden kann.

---

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**