



Checkliste Bahnradspport

Material/Ausrüstung Bahnradspport

Material-Check ▶ Fahrrad

- Kette:** Kettenspannung korrekt einstellen.
- Pneus:** korrekter Reifendruck (max. Reifendruck ist jeweils auf Pneu vermerkt) und guter Reifenzustand. Vor der Bahnnutzung die Pneus mit einem Lappen reinigen.
- Räder:** Vorder- und Hinterrad korrekt festschrauben.
- Pedale:** rechtes und linkes Pedal korrekt festschrauben und auf der richtigen Seite montieren.
- Sattel-/Sitzhöhe:** so einstellen, dass die Ferse bei leicht gebeugtem Bein das Pedal am tiefsten Punkt berührt.
- Ein **Werkzeugsatz** pro Gruppe; **Ersatzmaterial:** z. B. Pneuheber, Veloflickzeug, Ersatzschlauch, Pumpe und diverse Inbusschlüssel.
- Nichts hängen lassen, was in die Speichen geraten kann (z. B. herunterhängende Bänder).

Schutzausrüstungs-Check ▶ Bahn

- Velohelm** mit der Bezeichnung EN 1078 verwenden. Nach einem starken Schlag den Helm ersetzen (Haarrisse sind oft nicht von blosser Auge sichtbar), ansonsten nach Angabe des Herstellers. Nur ein richtig angepasster Helm bietet wirksamen Schutz: Er muss gut sitzen, darf aber keine Druckstelle erzeugen oder wackeln. Der Helmrand befindet sich idealerweise zwei Fingerbreit oberhalb der Nasenwurzel. Bereits vor dem Anziehen des Kinnriemens darf der Helm weder nach vorne noch nach hinten verrutschen.
- Langfingerhandschuhe:** schützen die Hände bei Stürzen.
- Bekleidung:** angemessene Bekleidung für Bahnfahren.
- Sportbrille** (Sonnenbrille): Sie verhindert, dass Fremdkörper (z. B. Staub oder Insekten) ins Auge gelangen und verbessert die Sicht. Primär ist die erforderliche Sehhilfe zu tragen, möglichst in Form von Linsen.