



Radfahren II



Voraussetzung: Abzeichen Radfahren

1. Beschreibe und wähle passend zu deiner Körpergröße Rahmenhöhe, Reifendruck und Sattelhöhe aus.
2. Nenne 3 verschiedene Hersteller für jedes Teil des Fahrrades.
3. Stelle die Vorder- und Rückbremse ein.

Beschreibe Kurz die Eigenschaften, die ein Fahrrad haben muss, dass für lange Touren benutzt werden soll.

4. Nimm auseinander, säubere und baue wieder zusammen das Vorderradlager, das Hinterradlager, Vorder- und Rückbremse.
5. Justiere das Hinterrad und vergewissere dich, dass es richtig zentriert ist.
6. Wähle Vorder- und Hinterzahnkränze für folgende Bedingungen aus:

- a) für ein hügeliges Gebiet
- b) für Touren mit Gepäck
- c) für flache Gebiete

7. Erkläre, wie die Fahreigenschaften eines Fahrrades von folgenden Faktoren beeinflusst werden:

- a) die Geometrie des Fahrradrahmens
 - Winkel zwischen vorderem und hinterem Rohr des Rahmens
 - Gabel
 - Kettenlänge
 - Einstellung der Bremsen
 - Radgröße
- b) die Art der Räder
 - Schlauchreifen oder Mantel und Schlauch
 - kleiner oder großer Abstand des Rahmens zu den Rädern
 - Anzahl der Speichen



S-F-Radfahren II

Mache eine Liste von notwendigen Ausrüstungsgegenständen, die für eine mehrtägige Tour gebraucht werden.

Welche Sicherheitsregeln sind beim Radfahren zu beachten?

Kennen dich aus mit der Kleidung und Schutzausrüstung die beim Radfahren verwendet wird und berichte von ihren Vorteilen und Verwendung.

8. Bewältige eine Strecke von 160 km in 10 bis 15 Stunden oder mache eine 3-Tages-Tour von mindestens 200km und schreibe einen Bericht darüber (500 Worte lang).

