



RADFAHREN II



Voraussetzung: Leistungsabzeichen Radfahren

- 1. Beschreibe und wähle passend zu deiner Körpergröße Rahmenhöhe, Reifendruck und Sattelhöhe aus.**
- 2. Nenne drei verschiedene Hersteller für jedes Teil des Fahrrades.**
- 3. Stelle die Vorder- und Rückbremse ein.**
- 4. Beschreibe kurz die Eigenschaften, die ein Fahrrad haben muss, dass für lange Touren benutzt werden soll.**
- 5. Nimm das Vorderradlager, das Hinterradlager, die Vorder- und Rückbremse auseinander, säubere sie und baue alles wieder zusammen.**
- 6. Justiere das Hinterrad und vergewissere dich, dass es richtig zentriert ist.**
- 7. Wähle Vorder- und Hinterzahnkränze für folgende Bedingungen aus:**
 - a) für ein hügeliges Gebiet
 - b) für Touren mit Gepäck
 - c) für flache Gebiete
- 8. 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



9. **Mache eine Liste notwendiger Ausrüstungsgegenstände, die für eine mehrtägige Tour gebraucht werden.**

10. **Welche Sicherheitsregeln sind beim Radfahren zu beachten?**

11. **Kennen dich mit der Kleidung und Schutzausrüstung aus, 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).**

