

Tipp 24: FAHRT INS FRÜHJAHR !

Nachdem Sie den **Frühjahrscheck** gemacht haben (siehe Tipp 23), kann es mit dem Fahren losgehen!

Zunächst einmal:

- Nicht gleich bei der ersten Ausfahrt eine zu lange oder zu schwere **Strecke** wählen
 - Nicht gleich mit **Vollgas** losfahren und sich gleich den ersten Muskelkater holen
 - Leicht und locker treten - mit **hoher Trittfrequenz**, keine hohen und schweren Gänge - sonst werden die Muskeln schnell „sauer“
 - Auch ans längere **Sitzen** am Radsattel muss man sich langsam gewöhnen. Am Besten ist es sich kontinuierlich zu steigern, bis einem längeres Sitzen nichts mehr ausmacht!
 - Oder ist vielleicht ein **neuer Sattel** fällig?
-
- Aufpassen muss man im Frühjahr besonders auf **Streusplitt**, der oft sehr spät weggekehrt wird!
 - Auf den gewohnten Strecken sind vielleicht **Frostschäden** entstanden
 - Nicht vergessen auf die **üblichen Hindernisse** wie feuchte, nasse Stellen, Schienen, Längsrillen, Randsteine, Kanten, feuchte Zebrastreifen usw.
 - Mountainbiker müssen mit **weichem nassen Boden** rechnen!
 - Besondere Vorsicht bei **Baumwurzeln** - diese möglichst im 90 Grad-Winkel anfahren!

Apropos **Streusplitt**: Besonders bei **Rennrädern** sollte vorerst nicht der volle Druck (7/8) ATÜ einpumpt werden! Bei **harten Reifen** kann ein besonders spitzer Stein leichter eindringen. Bei (5/6) ATÜ gibt der Reifen etwas nach, die Gefahr eines „Platten“ ist geringer! Dafür mehr auf Querrillen und Kanten aufpassen, Tempo reduzieren

um das Durchschlagen und damit **Schlauchklemmen** (Snakebite) zu vermeiden!

Bei **Rennrädern mit Schlauchreifen** vorweg kontrollieren ob die Reifen noch fest auf der Felge kleben!
Auf jeden Fall **einmal jährlich neu kleben!**

Auch die richtige Bekleidung ist wichtig! Besonders

Finger

Zehen und

Stirne kühlen schnell ab!

Am besten **mehrere Schichten** anziehen (Zwiebelprinzip)! Auch wenn es in der Sonne schon warm ist - die Luft ist noch kalt, dazu kommt noch der Fahrtwind - das fühlt sich oft gleich um bis zu 10 Grad kälter an.

GUTE FAHRT AM BESTEN MIT HELM !

Ihre AGENDA 22 RAD