

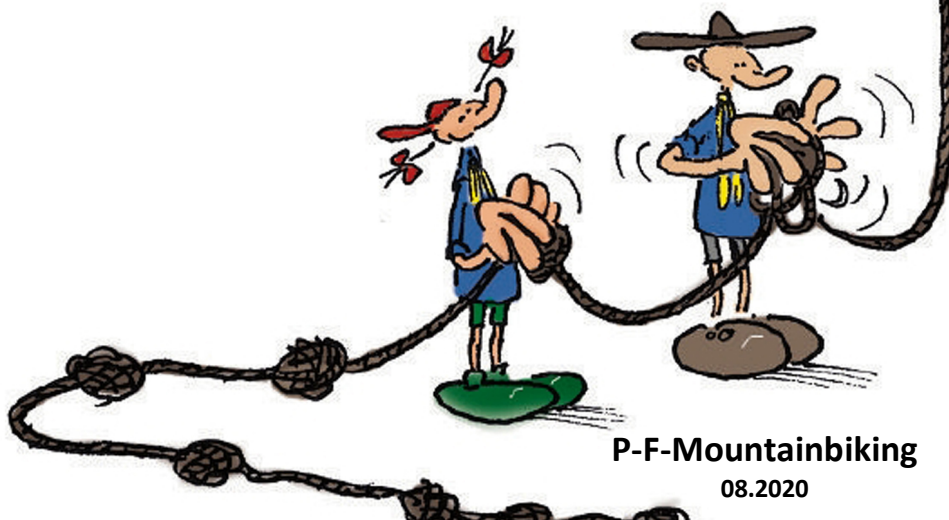


MOUNTAINBIKING



Voraussetzung: Leistungsabzeichen Rad fahren

1. Erkläre und zeige 5 Unterschiede zwischen einem Mountainbike und einem Rennrad.
2. Zeige die Funktion und den Vorteil von Klickpedalen, Vorderradstoßdämpfer und Lenkerhörnchen (bar ends) an einem Mountainbike.
3. Nenne mindestens drei Materialien, aus denen Rahmen für Mountainbikes hergestellt werden und erläutere, warum immer wieder neue Materialien für Mountainbike-Rahmen getestet werden.
4. Was ist der Unterschied zwischen eingleisigen, zweigleisigen und Feuerwehrstraßen?
5. Definiere die Begriffe „Hardtail“ und „Vollfederung“ und erläutere die Vor- und Nachteile eines vollgefederten Fahrrads im Vergleich zu einem Hardtail.
6. Beschreibe die Grundregeln der Höflichkeit, die beim Fahren im Gelände beachtet werden sollten.
7. Nenne drei grundlegende Sicherheitsausrüstungsteile, die beim Mountainbiken getragen werden sollten.
8. Kenne die drei häufigsten Knochenbrüche bei Mountainbike-Unfällen und wisse, wie diese Verletzungen verhindert werden können.
9. Zeige, wie du dein Mountainbike nach der Fahrt richtig reinigst, polierst und schmierst.
10. Führe die folgenden Fahranforderungen aus: Alle Fahrten müssen auf einer Art Geländestrecke wie z.B. einer Einzelspur ausgeführt werden. Eine bestimmte Strecke kann für mehr als eine Fahrt genutzt oder wiederholt werden, um eine Fahrt lang genug zu machen, um die Anforderungen zu erfüllen (falls erforderlich).
 - 3x 8km Fahrt
 - 2x 16km Fahrt
 - 1x 32km Fahrt



P-F-Mountainbiking

08.2020