

Trainingstipp Nr. 25

Bike – Pflege und Wartung

Mit einem Multitool, einer kleinen Luftpumpe und einem Ersatzschlauch oder Flickset bist du **unterwegs** für alle Fälle gewappnet.

Eine Luftpumpe mit Manometer ist ein absolutes Must-have. Auch Inbusschlüssel und Schraubenzieher dürfen nicht fehlen.

Ein gut sortierter Werkzeugkoffer fürs Fahrrad ist für Gelegenheitsschrauber nicht zwingend notwendig, erweist sich für Schrauber, die immer mehr Arbeiten selbst durchführen wollen, jedoch als sinnvoll.

Bei Unsicherheiten solltest du stets eine **Fahrradwerkstatt** aufsuchen.

Wird Spezialwerkzeug benötigt, gestalten sich die Arbeiten etwas komplizierter. Auch hier solltest du dich an eine Fahrradwerkstatt wenden.

Zu deiner eigenen Sicherheit solltest du sicherheitsrelevante **Schrauben regelmäßig überprüfen** und lockere Schrauben nachziehen.