



Check-Up für ein funktionstüchtiges Fahrrad für Simply Summer

Beleuchtung		Bremsen		Antrieb	
Sind die Kabelanschlüsse blank, rostfrei und fest?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Sitzt/ Sitzen der/die Handbremshebel fest am Lenker? Ist er (jeweils) gut erreichbar und bewegt sich auch bei Vollbremsung nicht bis zum Anschlag?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Hat die Kette die richtige Spannung? (Sie lässt sich nur daumenbreit herunterdrücken)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Ist der Scheinwerfer fest angeschraubt?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Ist der Seilzug leicht beweglich?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Ist die Kette geschmiert?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Ist eine Glühlampe/Led im Scheinwerfer vorhanden und in Ordnung?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Sind die Bremsklötze/-belege ausreichend und gleichmäßig dick?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Ist der Kettenschutz fest angeschraubt?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Ist das Scheinwerferglas sauber und unbeschädigt?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Treffen die Bremsklötze beim Bremsen genau die Felgen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Fahrgestell / Sonstiges	
Ist der weiße Front-Reflektor vorne saube und unbeschädigt?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Arbeitet die Rücktrittbremse einwandfrei? (Wenn vorhanden)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein		
Ist der Dynamo fest angeschraubt?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Sind alle zum Bremssystem gehörenden Teile sauber und fest angebracht?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Sind die Räder in Form einer Acht verbogen oder „eiern“ sie?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Liegt das Laufrädchen am Reifen gut an und dreht es sich leicht?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Bereifung und Räder		Sitzt der Lenker und die Griffe fest?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Ist die Schlussleuchte fest angeschraubt?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Haben die Reifen genug Profil und keine Risse?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Sitzt der Sattel fest und hat die richtige Höhe und bequemen Winkel?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Ist eine Glühlampe/Led in der Schlussleuchte vorhanden und in Ordnung?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Stimmt der Luftdruck? (Reifen mit dem Daumen nicht eindrückbar)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Ist der Gepäckträger fest angeschraubt und passen die Gepäcktaschen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Ist das Glas der Schlussleuchte und die Reflektorfläche sauber und unbeschädigt?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Sind alle Speichen fest?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Arbeitet die Gangschaltung einwandfrei (kein Durchtreten)?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Sind die Speichenreflektoren vorn und hinten sauber und unbeschädigt? (Mindestens zwei pro Rad)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Sind alle Radmuttern angezogen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Ist die Klingel gut erreichbar und hell tönend?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Sind die Tretstrahler vorn und hinten sauber und unbeschädigt?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Sind die Schutzbleche gut befestigt?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Ist der Helm in der passenden Größe und sitzt einwandfrei?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Damit du besser gesehen wirst, ist folgende Zusatzausrüstung erlaubt und empfehlenswert:					
Reflektorbänder für beide Arme		Eine im Stand wirkende Lichtanlage für Scheinwerfer und rot leuchtende Schlussleuchte vorhanden?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Einen zusätzlichen roten Rückstrahler (Sehr empfohlen!)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein



Packliste für Simply Summer

Rund ums Fahrrad:	Zum Anziehen:
<ul style="list-style-type: none"> • Verkehrstüchtiges Fahrrad • Helm • Fahrradtaschen (wenn möglich Wasserdicht, sonst einige Müllsäcke zum Schutz des Inhalts) • Einen passenden Fahrradschlauch • Vier Spanngummis je 80cm • Dicke Plastiktüte/Müllsack für den Wasserschutz der wichtigsten Dinge • ggf. Reifenflickset • ggf. Packtasche / Wasserfester „Seesack“ für den Gepäckträger 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein bis zwei kurze und lange Hosen zum Wechsel • Zwei Paar festes Schuhwerk • Ein bis zwei warme Pullover zum Wechsel • T-Shirts • Regenjacke und Regenhose • Ausreichend Socken und Wäsche • Kopfbedeckung gegen Sonne (wichtig!) • Badehose/-anzug • Badeschuhe oder Badeschlappen • Extrapaar dicke und warme Socken • Mütze gegen Kälte • Wäschesack oder Kopfkissenbezug für die Dreckwäsche (mit Namen beschriftet) • ggf. Halstuch / dünnen Schal / Multifunktionsstuch
Bad und Hygiene:	Zum Schlafen:
<ul style="list-style-type: none"> • Zahnbürste und Zahnpasta • Seife / Duschgel und Shampoo • Handtücher (auch zum Schwimmen) • Kamm oder Bürste • Was sonst noch benötigt wird (z.B. Kontaktlinsenflüssigkeit, Deo, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlafsack • Isomatte • Warmer Schlaf-/ Jogginganzug
Zum Essen:	Das Wichtigste zum Schluss:
<ul style="list-style-type: none"> • Einen tiefen Teller • Besteck • Butterbrotdose • Trinkbecher • Ein Geschirrhandtuch • ggf. Trinkflasche 	<ul style="list-style-type: none"> • Gültiger Personalausweis • Portemonnaie zum Umhängen inklusive Taschengeld (direkt in Kleingeld) • Rucksack o.ä. für Ausflüge ohne Rad • Notwendige Medikamente • ggf. Medikamentenverordnungsgabe des Arztes / der Ärztin • Krankenkassenkarte / Internationaler Krankenschein d. Krankenkasse • Sonnencreme (hoher LSF) • Mückenschutzmittel • Dein Kuschtier / kleiner Glücksbringer • ggf. eine Taschenlampe