

Workshop Mountainbike Onderhoud:

(eenvoudig) onderhoud en de juiste afstelling van je fiets

Data: 4/10, 1/11, 15/11, (29/11)

Wie kent het niet? Op zaterdag vóór de training op je fiets stappen? En er dan achter komen dat je er vorige week even niet meer aan hebt gedacht om de (ergste) troep van je fiets af te halen. Geen probleem natuurlijk, als ie nog maar fietst. Maar het kan ook erger: op je fiets stappen en merken je rem aanloopt, je ketting knarst en de versnelling overslaat....

Om lekker te kunnen mountainbiken is regelmatig onderhoud (schoonmaken en afstellen) niet te vermijden. Om je wat op weg te helpen organiseren we een workshop MTB onderhoud. Drie avonden met als doel je te laten zien en ervaren wat er bij dat onderhoud komt kijken. Geen instructie door een ervaren fietsenmaker met een overcomplete fietsgereedschapskist, die er zijn dagelijks brood ermee verdient. Maar wel een enthousiaste mede-mountainbike, Peter Keurntjes, die (door schade, schande, internet maar ook gewoon 'doen') wijzer is geworden. Peter krijgt assistentie van Jesse Westenberg!

Laagdrempelig (ook al heb je nog nooit een band geplakt of verwisseld), gericht op veel voorkomende handelingen en waardoor je fiets een stuk lekkerder fietst. En het ingewikkelde onderhoud? Dat laten we lekker over aan die fietsenmaker!

Data:

- 4 oktober
- 1 november
- 15 november

Met als uitlooptermogelijkheid 29 november. We starten om 19.30 en eindigen rond 22.00 uur.

Locatie: clubhuis. Open vanaf 19 uur.

Aantal deelnemers: maximaal 10.

Peter en Jesse nemen je mee aan de hand van een aantal thema's:

1. De fiets en haar/zijn onderdelen
2. Schoonmaken en smeren
3. Het afstellen van je fiets
4. Pech onderweg (en thuis)
5. Wat is werk voor de fietsenmaker?

Het is daarbij de bedoeling dat je ook **zelf aan de slag** gaat met je eigen fiets en dat we van elkaar leren. Met een beetje werk en wat vuile handen heb je (weer) een merkbaar (!) beter lopende fiets en weet je die voortaan zelf ook zo te houden! Heb je vragen en problemen met je fiets? Geen probleem: 'verzoeknummers' welkom! En halverwege de avond hebben we een kwartiertje pauze!

Mee te nemen (als je ze hebt..)

- Mountainbike
- Bandenlichters

- Plaksetje
- fietspomp(je)
- fietsschoenen,
- tooltje
- schoonmaakspullen
- fietsgereedschappen
- fietsstandaard
- telefoon of laptop (i.v.m. You-tube filmpjes en foto's)
- oude lappe
- pen en papier.

Kosten en aanmelden

€25,- voor drie avonden 'leering ende vermaeck', bedoeld voor koffie/thee/versnaperingen en wat gebruiksmaterialen. Aanmelden via triathlon@avtriathlon.nl (wacht niet te lang, want vol = vol..).

Programma

Donderdag 4 oktober – De fiets en zijn/haar onderdelen (± 19.30-20.15 uur)

Crank, bottom bracket, quick link, naaf, dropperpost, lock-out, nippel, presta ventiel, gripshift, etc. We nemen even de tijd om (de meeste) onderdelen van je fiets langs te lopen. Hoe heet het allemaal ook alweer, waar dient het voor en kun/moet je het in- of afstellen?

Donderdag 4 oktober – Schoonmaken fiets: wat wel en wat NIET te doen (± 20.15-21.00 uur)

Het schoonmaken van je fiets. Het lijkt zo eenvoudig, maar het is best een vies werkje. En als ie dan schoon is, piept en kraakt er toch nog van alles. Of erger: de volgende keer loopt de boel helemaal niet meer.

Je hoeft echt niet iedere keer je fiets helemaal uit elkaar te halen. Maar hoe maak je eenvoudig en snel je fiets schoon? Wat kun je daarvoor gebruiken? Wat voor handige hulpmiddelen zijn er? Wat moet je absoluut NIET doen? En last but not least: hoe krijg ik achteraf mijn handen weer schoon?

Onderwerpen:

1. Frame schoonmaken
2. Bewegende delen schoonmaken
3. Bewegende delen smeren
4. Handen schoonmaken

Donderdag 4 oktober – Fiets afstellen deel 1 (± 21.00 – 22.00 uur)

Er kan behoorlijk wat worden afgesteld aan de gemiddelde mountainbike: remmen, zadelhoogte, klikpedalen, vering voorvork, achtervering, bandenspanning voor, derailleurs, bandenspanning achter. Sommige zaken hoef je na een eerste afstelling nauwelijks meer te bekijken, andere (bandenspanning, vering,..) echter wel. En als je dan weet hoe het moet, welke waarden moet je dan aanhouden?

Onderwerpen:

- Zadelhoogte en zadelstand

- Stuur: handvatten en stuurbreedte
- Banden: breedte, profiel en bandenspanning
- Pedalen wisselen, afstellen (SPD) + 'de juiste plaatjes'
- Vering voorvork
- Achtervering

Donderdag 1 november – Fiets afstellen deel 2 (± 19.30 – 22.00 uur)

(We gaan door waar we de eerste avond zijn gestopt)

- Derailleur voor
- Derailleur achter
- Remmen
- Ketting (is je ketting nog goed? Hoe kies en vervang ik een ketting?)
- Cassette + derailleurwielletjes vervangen
- Kettingbladen vervangen
- Stroef lopende derailleurkabels / stroef werkende 'lock-out'
- Tubeless maken van je band (demonstratie en ... evt. zelf doen?)

Donderdag 15 november – Pech onderweg deel 1 (± 19.30.00-21.45)

Het komt nooit gelegen: een lekke band. Met een beetje geluk is er iemand die een band kan wisselen (of plakken), maar het is wel o zo handig als je het ook zelf kunt. Maar hoe voorkom je dat ie 5 minuten later weer lek is? Hiermee en met een aantal andere onderwerpen gaan we actief (!) aan de slag. Aan het eind van de avond draai je je hand er niet meer voor om!

- Lekke band (wiel losmaken, binnenband verwisselen)
- Banden plakken
- Gebroken ketting
- Aanlopende (schijf)rem
- Remblokjes / brakepads vervangen
- Derailleur scheef
- 'Verzoeknummers'
- 'Ik ga mountainbiken en ik neem mee...'

Donderdag 15 november – Gewoon naar de fietsenmaker (afsluiting)

Je kunt veel zelf doen, maar met sommige dingen krijg je zelden te maken of vragen speciaal gereedschap. Waarvoor kun je het best naar de fietsenmaker?

- 'Bleeden' schijfremmen (evt. demonstratie)
- Bottom brackets vervangen
- Voorvork onderhoud
- Achtervering onderhoud
- Slag in je wiel / spaken spannen

Donderdag 29 november – Uitloop

Voor waar we niet aan toe gekomen zijn of wat we/je nog wat meer willen/wilt oefenen..