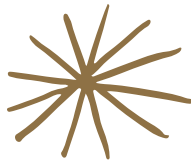


GET READY TO RIDE

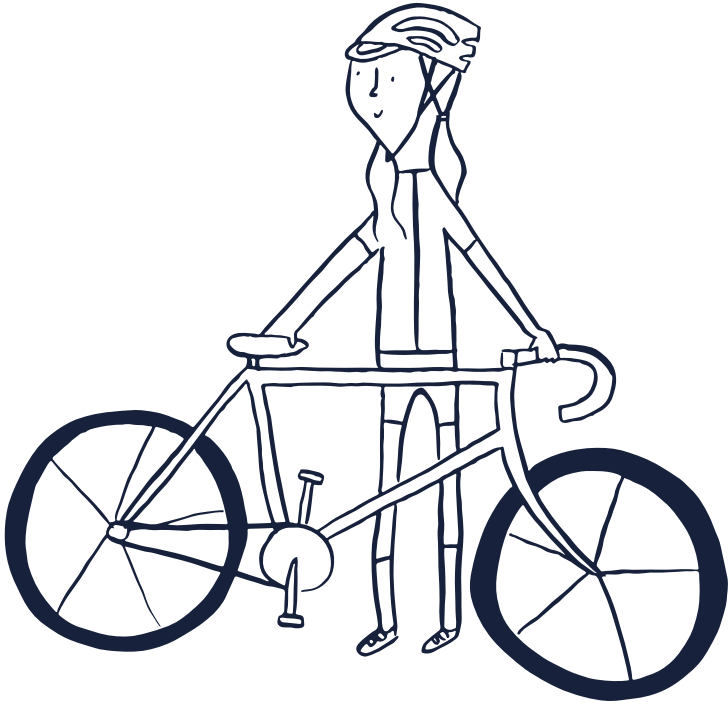


„Eine Reise von tausend Meilen beginnt
mit dem ersten Schritt.“

Laotse



BIKE LIKE A BOSS



ISSUE #1

READY. SET. PEDAL.

Auch wenn Laotse sicherlich Recht hat mit seinem ersten Schritt, denken wir eigentlich: „Warum gehen, wenn wir auch aufs Rad springen können?“ Aber bevor du auf deine Abenteuerreise auf zwei Rädern losstartest, hast du sicher ein paar Fragen. Zum Beispiel: Was ziehe ich an? Was, wenn ich einen Platten habe? Und müssen es wirklich ganze eintausend Meilen sein? So. Viele. Fragen. Mal abgesehen davon, dass es unserer Meinung keine dummen Fragen gibt, ist es doppelt großartig, etwas Neues zu probieren: Denn es gibt kaum etwas Aufregenderes. Und man darf wirklich alles fragen, ohne dass es unangenehm sein muss. Denn du lernst etwas komplett Neues.

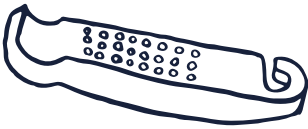
Dieses Handbuch hat Antworten auf einige große (und kleine) Fragen, die Fahrrad-Newbies haben, und wird dir helfen auf der Reise von deinem ersten vielleicht noch etwas wackeligen Tritt in die Pedale zum absoluten Boss auf deinem Bike.

Get ready to the ride!

FLICKE DEN REIFEN

Platten kommen vor - sie gehören zum Radfahren dazu wie das Amen in der Kirche - aber keine Sorge. Keine Glasscherbe, kein Nagel und kein Dorn wird dich auf deiner Reise aufhalten können, wenn du die richtigen Tools dabei hast und die Tricks kennst.

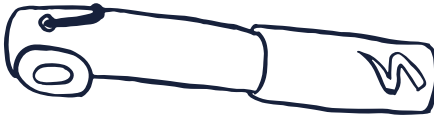
DINGE, DIE DU BRAUCHST



Reifenheber



Neuer Schlauch



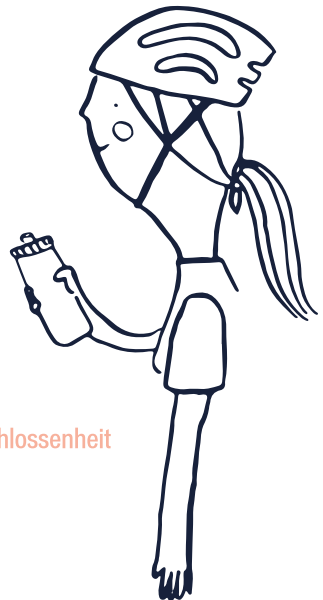
Pumpe (3 Optionen)



Mini-Pumpe
ODER
Standpumpe
ODER
Co2 Kartusche



Entschlossenheit



Wusstest Du...

... dass einige Specialized Reifen einen kleinen eingebauten Helfer haben, um die Abnutzung zu überprüfen? Suche nach einem kleinen runden Loch im Reifen. Im Laufe der Zeit wird das Loch verschwinden. Wenn du es nicht mehr sehen kannst, ist der Reifen abgenutzt und du brauchst einen neuen.

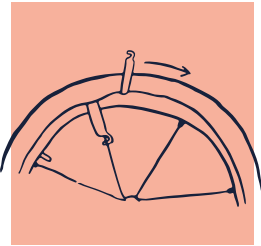
WISSEN #1



Zuerst baust du das Rad aus und lässt die Luft aus dem Reifen.



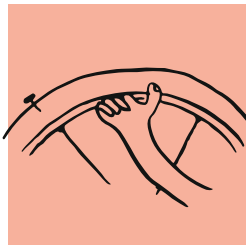
Checke die Oberfläche des Reifens und entferne ggf. Dornen, Glas oder andere scharfe Teilchen.



Mit speziellen Reifenhebern hebelst du den Mantel an einer Seite des Rades aus der Felge.



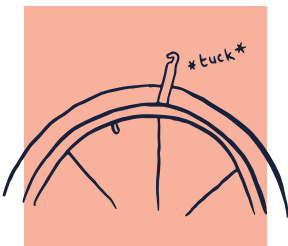
Ziehe den Schlauch heraus.



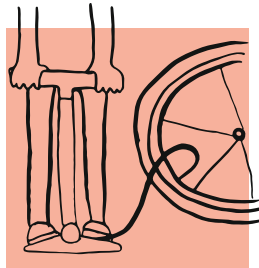
Prüfe die Innenseite des Reifens auf Glasscherben oder Dornen. Vorsicht - schneide dich nicht.



Lege einen neuen, leicht aufgepumpten Schlauch in den Mantel.



Drücke anschließend den Mantel wieder in die Felge.



Pumpe den Reifen danach komplett auf. Wie viel Druck er haben sollte, steht auf der Reifenflanke.



Bau das Rad wieder ein. You are ready to ride - bis zum Horizont und weiter.

COOLE FRISUREN AUCH MIT HELM

Wir sind uns alle einig, Radfahren ist das absolut Coolste auf der Welt. Aber gerade am Anfang sind es oft die kleinen Dinge, die einen verrückt machen. Zum Beispiel das nicht zu bändigende Haar unterm Helm. Mögen wir nicht. Wollen wir nicht. Und vor allem: braucht es nicht. Mit diesen Styles startest du gestriegelt ins neue Abenteuer:

DER BOSS ZOPF

Flechte einen Zopf unten am Kopf und zeige deinem Helm (und Haaren), wer der Boss ist!



DER WILDE PFERDESCHWANZ

Ein einfacher Pferdeschwanz geht einfach immer. Ziehe ihn durch die Öffnung hinten im Helm und lass ihn fliegen im Wind - der Specialized HairPort macht das noch einfacher.

GET READY TO RIDE

WISSEN #2



POWER ZÖPFE

Mutig und mit voller Girl Power unterwegs auf allen Trails der Welt



DER PRAKTISCHE SCHAL

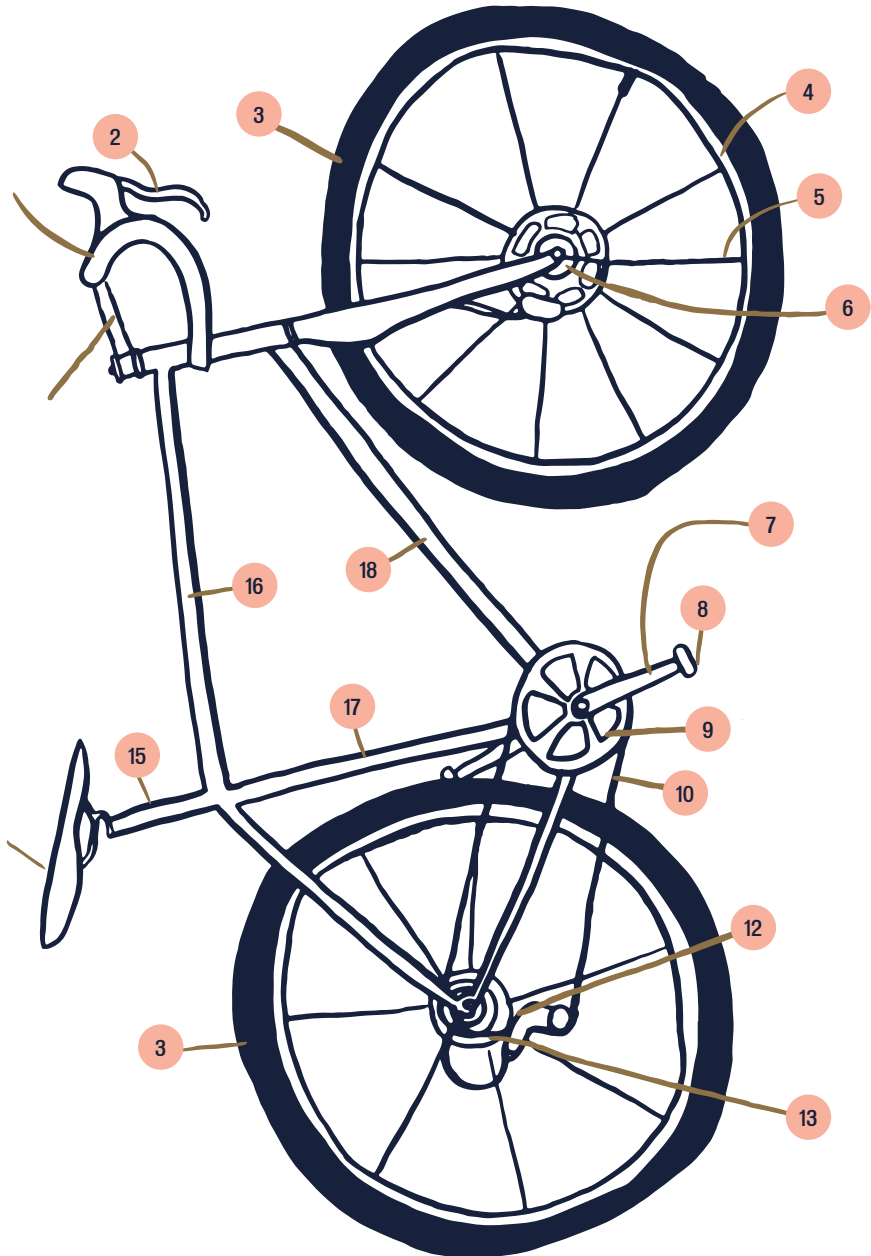
Nicht nur perfekt für kältere Tage, sondern auch für ungestümes Haar. Ziehe ihn nach dem Radfahren einfach über deinen Kopf und bändige die wilde Mähne.

DIE ANATOMIE DES FAHRRADES

- | | | | |
|---|-----------------|----|--------------|
| 1 | Lenker | 10 | Kette |
| 2 | Bremshebel | 11 | Schaltwerk |
| 3 | Reifen | 12 | Kassette |
| 4 | Laufräder | 13 | Sattel |
| 5 | Speichen | 14 | Sattelstütze |
| 6 | Scheibenbremsen | 15 | Oberrohr |
| 7 | Kurbelarm | 16 | Sitzrohr |
| 8 | Pedal | 17 | Unterrohr |
| 9 | Kettenblatt | 18 | Vorbau |

GET READY TO RIDE

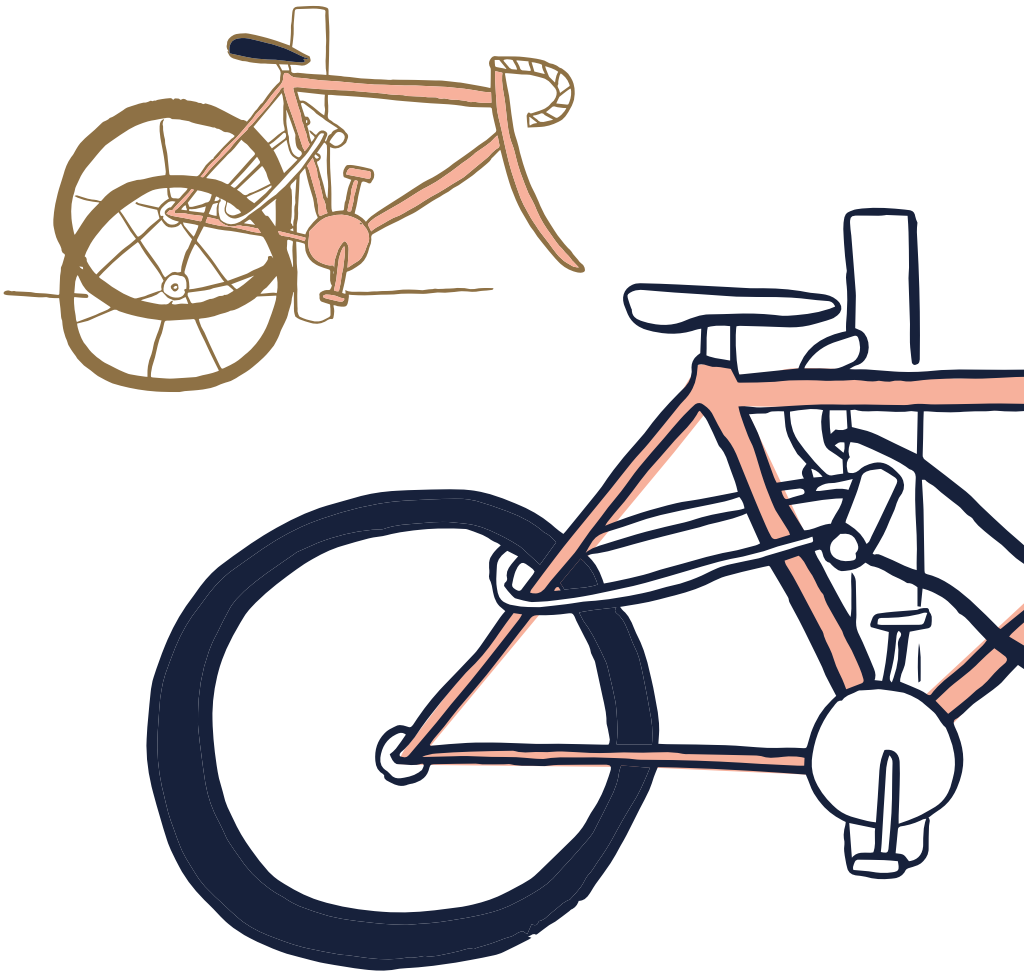
WISSEN #3



BIKE LIKE A BOSS

SCHLIESS ES AN!

Du liebst dein Rad, oder? Es gibt einige gute Möglichkeiten, um dein treues Pferd vor Dieben zu schützen. Aber wir zeigen dir den besten Weg. Dafür benutzt du am besten ein U-Lock und ein Kabel.



WISSEN #4



EINFACHE TIPPS:

Spare nicht am falschen Ende. Billige U-Locks brechen schnell und lassen sich leicht knacken. Steel is real. Schließe dein Rad nicht an einen Holzzaun, -pfahl oder ähnliches. Sie können durgesägt oder aus dem Boden gezogen werden.

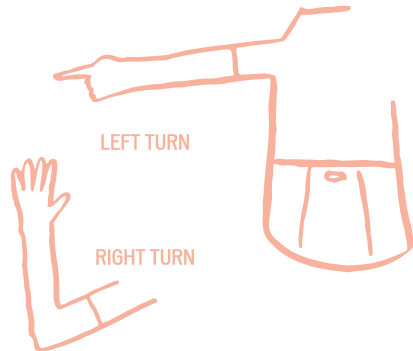


TALK TO THE HAND

Eins der wichtigsten Dinge, um sicher unterwegs zu sein, ist die Kommunikation mit Autofahrern, Fußgängern und anderen Radfahrerinnen, um ihnen zu signalisieren, was du machst. Abbiegen? Lass es andere wissen. Um ein Schlagloch herumfahren? Das den Fahrern hinter dir anzuzeigen, gehört ebenso zur Radfahr-Etikette. Hier sind die wichtigsten Handzeichen, die du unbedingt kennen solltest:

LINKS & RECHTS ABBIEGEN

Du möchtest links abbiegen? Strecke deinen linken Arm aus und zeige nach links. Rechts rum gibst du das gleiche Zeichen, nur mit der rechten Hand. Manchmal wird auch der linke Arm um 90 Grad aufwärts gebeugt, während die Hand nach oben zeigt.



BREMSSEN

Zeige den Fahrern hinter dir mit deinem Handrücken auf deinem unteren Rücken an, dass du langsamer wirst und abbremst. Alternativ kannst du deinen Arm auch gerade nach unten strecken. Dein Handrücken zeigt dabei nach vorn.



ANHALTEN

Rote Ampel oder Stoppschild?
Balle eine Faust, halte sie hinter
Deinen Rücken, um anderen
Fahrern hinter dir zu zeigen, dass
du - und sie mit dir - anhältst.



WISSEN #5



SCHLAGLOCH

Die Fahrer hinter dir sind oft nicht in der Lage, Hindernisse wie Schlaglöcher, Äste oder Poller zu sehen. Zeige Hindernisse an, das sorgt für viel Sicherheit.

GLAS/SCHOTTER

Von Glas bekommt man Platten, auf Sand und Schotter kann man wegrutschen. Anstatt mit dem Zeigefinger drauf zu zeigen, schüttele deine Hand, als ob du einem Kind durch die Haare wuschelst.



HI!

Selbsterklärend. Grüße andere Fahrer, die dir auf deinem Abenteuer entgegenkommen. Entweder hebe locker deinen Zeigefinger vom Lenker oder, wenn du dich sicher fühlst, nimm die ganze Hand vom Lenker und winke. Es ist unser aller Abenteuer!

DIE FAHRRAD SPRACHE

BALLERN: Sehr schnelles Fahren. „Wir sind hart geballert auf der Ausfahrt!“

BIBS: Das sind Bike Shorts ohne Bündchen, die mit Trägern über der Schulter getragen werden. Es gibt von Specialized extra Bibs für uns Frauen mit einem praktischen Klippverschluss am Rücken, wenn Frau mal muss.

BUNNY HOP: Den in der Trickkiste zu haben, ist wirklich cool. Es ist ein kleiner Sprung mit deinem Bike, mit dem du zum Beispiel über kleine Hindernisse hüpfen kannst, ohne anzuhalten oder drumherum zu fahren. Wenn man ihn einmal drauf hat, erleichtert er einiges.

CLEAT: Wenn du Klickpedale fährst, ist das Cleat das Stück, dass an deine Schuhsole geschraubt wird und beim Fahren in die Pedale eingeklickt wird. Es gibt verschiedene Systeme für Rennrad- und MTB-Schuhe und Pedale.

CLINCHER: Ein normaler Reifen mit innenliegendem Schlauch.

DROPS: Der untere Teil eines Rennradlenkers. Wenn du in den Drops hängst, hast du eine aerodynamischere Position auf dem Rad.

GRAN FONDO: Das ist ein 100 km Ride.

HALF WHEEL: Achtung, das ist gefährlich! Wenn du hinter jemandem fährst, nach vorn rollst und dein Vorderrad dann neben dem Hinterrad deiner Vorderfrau sitzt. Schert sie aus, könntet ihr stürzen.

HUNGERAST: Es kann bei langen oder harten Touren passieren, dass man vergisst zu essen. Die Folge kann eine völlige Unterzuckerung mit enormen Leistungsabfall bis hin zu Schwindelanfällen sein. Iss etwas und deine Power wird schnell zurückkehren.

WISSEN #6

KLICKPEDALE: Diese Pedale sind das Gegenstück zu den Cleats an deinen Schuhen. Sobald du mit ihnen eingeklickt bist, bist du fest mit den Pedalen verbunden. Dadurch hast du eine bessere Kraftübertragung beim Pedalieren.

LBS: Local Bike Shop. Gehe dahin, unterstütze sie. Sie können dir am besten helfen.

MTB: Kurz für Mountainbike

ROADIE: Nickname für Mädels und Jungs, die Rennrad fahren und Lycra tragen.

SCHNELLSPANNER UND QUICK RELEASE: Das ist eine Art Klemmvorrichtung, mit der du deine Laufräder ohne Werkzeug ausbauen kannst, zum Beispiel wenn du einen Platten hast.

SHRED: Wenn du unglaublich cool, sicher und schnell mit deinem Mountainbike über wilde Trails und Hindernisse fährst.

SPITZKEHRE: Eine Kurve mit fast 180 Grad, die sich an einem Berg entlanghangelt.

VENTIL: Über das Ventil am Schlauch pumpst du die Luft auf. Es gibt zwei verschiedene Ventilarten: Autoventil und französische Ventile. Autoventile lassen sich, wie der Name schon vermuten lässt, auch bei Autoreifen finden. Ähnlich eines Ventils an einem Autoreifen. Französische Ventile sind üblich an Schläuchen, die viel Druck aushalten müssen. Deshalb haben sie einen anderen Verschluss.

WINDSCHATTEN: Wenn du direkt hinter jemandem fährst, kannst du bis zu 30 Prozent Energie sparen, wenn durch die richtige Position am Hinterrad deines Windbrechers der Windschatten voll ausgenutzt wird. Fun Fact: Wer nie vorne arbeitet, obwohl er stark genug ist, und immer hinten ist, wird gerne mal als Windschattenlutscher bezeichnet.

LERNE,
PASSE DICH AN
& WACHSE.

GET READY TO RIDE

STEHE DAZU,
ABER HAB KEINE ANGST.

NUTZE JEDE KLEINE
ERRUNGENSCHAFT ALS
TREIBSTOFF FÜR DEIN
SELBSTVERTRAUEN.

BIKE LIKE A BOSS



we can promise
you the cutest
legs you've ever
had

GET READY TO RIDE

NOTIZEN

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines.

BIKE LIKE A BOSS



ILLUSTRATIONEN VON SHELBY LING

ISSUE #1

BEREIT FÜR DIE STRASSE?

- ☐ Helm
- ☐ Jersey
- ☐ Bib Shorts
- ☐ Schuhe
- ☐ Handschuhe

- ☐ Satteltasche
- ☐ Mini Pumpe
- ☐ Wasserflasche
- ☐ Snacks

BEREIT DIE TRAILS ZU ROCKEN?

- ☐ Helm
- ☐ Jersey
- ☐ Shorts
- ☐ Schuhe

- ☐ Handschuhe
- ☐ Rucksack & Trinkblase
- ☐ Schlauch und Tools
- ☐ Snacks

BEREIT FÜR DEN BIKE PARK?

- ☐ Locker sitzende Kleidung
- ☐ Schuhe

- ☐ Protektoren
- ☐ Vollvisierhelm

DIESES BUCH GEHÖRT:

