

ABC DELLA MANUTENZIONE DELLA BICICLETTA

a cura di Luciano Dell'Aquila



Corso pratico riservato ai soci di Ruotalibera Bari

5/12/19 APRILE 2011 dalle ore 20,30

presso l'associazione in via De Nittis 42 Bari

www.ruotaliberabari.it info@ruotaliberabari.it

1° incontro

- **Le misure del telaio, gli adattamenti personali e la posizione in sella**
- **Operazioni e controlli preliminari prima di salire in bicicletta**
- **Attrezzatura e ricambi per rimediare a piccoli inconvenienti per strada**
- **Smontaggio delle ruote, riparazione di una foratura**

2° incontro

- **Riparazione della catena e ripristino sulle corone, regolazione dei freni, regolazione del cambio**

3° incontro

- **Pulizia, lubrificazione e manutenzione periodica della bicicletta**
- **Lo smontaggio parziale della bici per il trasporto nella sacca o per spedizioni/trasporti particolari**