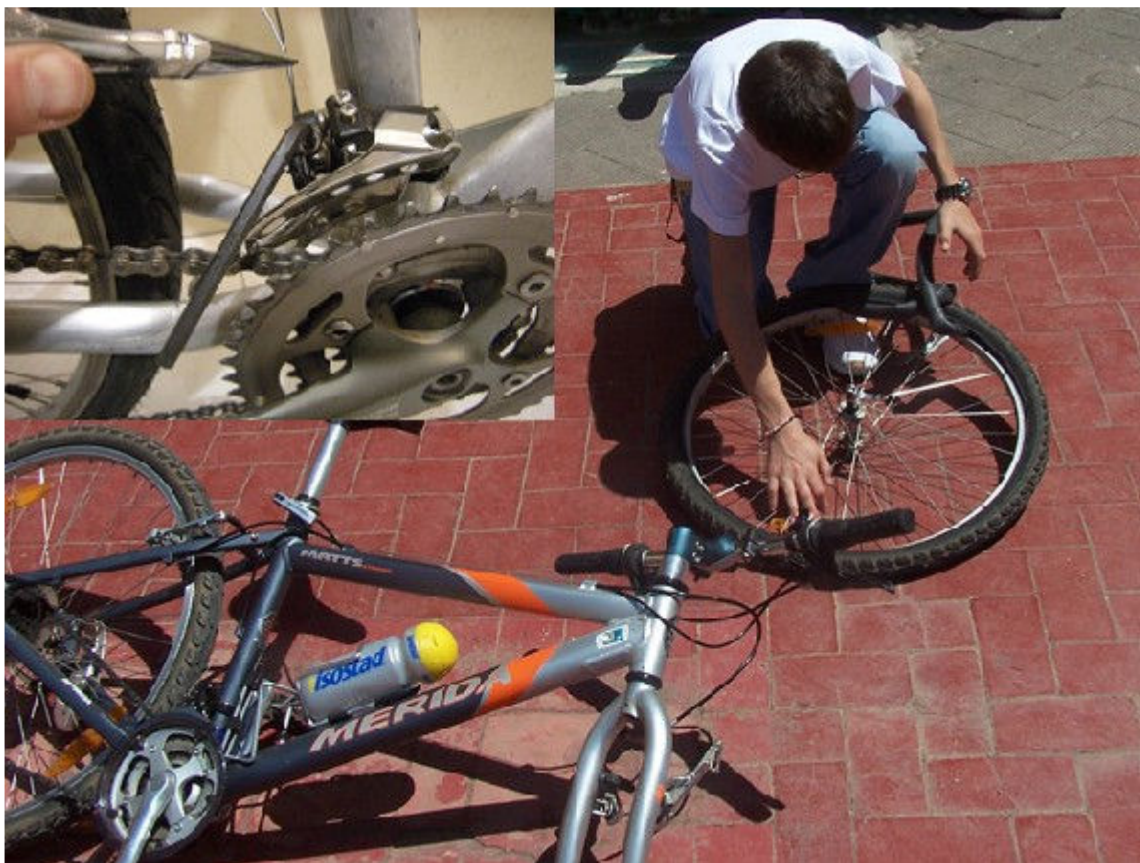


ABC DELLA MANUTENZIONE DELLA BICICLETTA

a cura di Luciano Dell'Aquila



CORSO PRATICO RISERVATO AI SOCI DI RUOTALIBERA

17-24-31 MARZO 2009 DALLE ORE 20,30

PRESSO L'ASSOCIAZIONE IN VIA DE NITTIS 42 BARI info 349 43 53 344

www.ruotaliberabari.it info@ruotaliberabari.it

PROGRAMMA

1° incontro

Le misure del telaio, gli adattamenti personali e la posizione in sella
L'uso corretto del cambio e dei freni
Operazioni e controlli preliminari prima di salire in bicicletta
Attrezzatura e ricambi per rimediare a piccoli inconvenienti per strada

2° incontro

Smontaggio delle ruote, riparazione di una foratura, ripristino della catena 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 particolari