

ABC DELLA MANUTENZIONE DELLA BICICLETTA

a cura di Luciano Dell'Aquila



CORSO PRATICO RISERVATO AI SOCI

18 - 20 - 24 Settembre 2018 dalle ore 20

presso l'associazione FIAB BARI RUOTALIBERA

Via De Nittis 42

www.fiabbari.it info@fiabbari.it

<https://www.facebook.com/RuotaliberaBari/>

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

Il programma potrà subire variazioni in relazione alla composizione dei partecipanti.