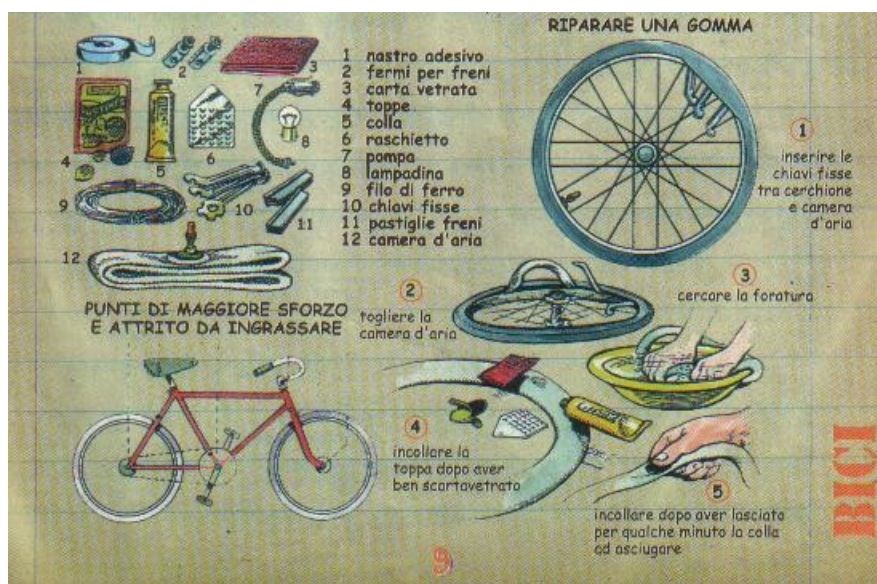


ABC DELLA MANUTENZIONE DELLA BICICLETTA

a cura di Luciano Dell'Aquila



CORSO PRATICO RISERVATO AI SOCI

22 - 24 - 29 Settembre 2020 dalle ore 20

presso l'associazione FIAB BARI RUOTALIBERA

Via Sabotino 18

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.