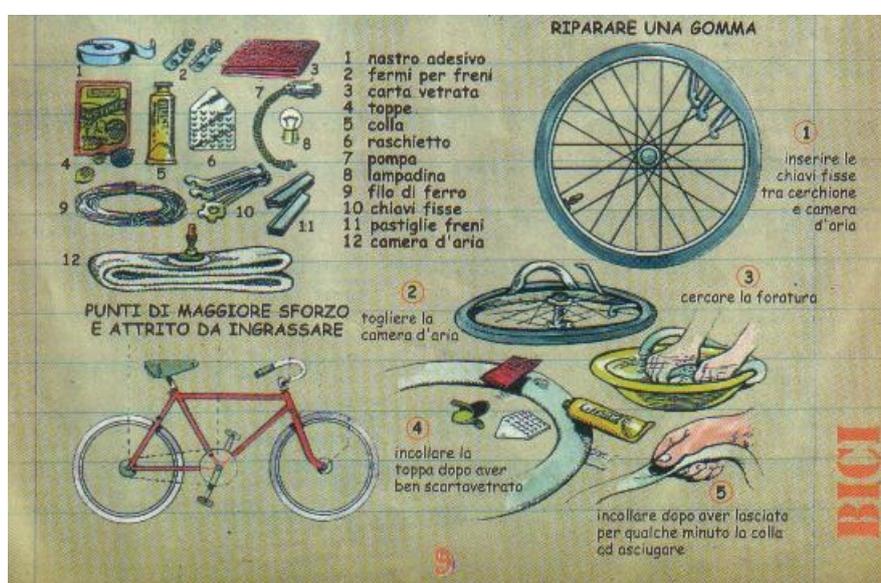


## ABC DELLA MANUTENZIONE DELLA BICICLETTA

a cura di Luciano Dell'Aquila



CORSO PRATICO RISERVATO AI SOCI

16 - 20 - 22 Settembre 2022 dalle ore 20

presso l'associazione FIAB BARI RUOTALIBERA  
Via Sabotino 18

[www.fiabbari.it](http://www.fiabbari.it)

[info@fiabbari.it](mailto: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.