

DAV Bike Workshop 2026

Holger Kretzschmar

5.3.2026 19.30

im Vereinsheim Berger Wiese
Nördlingen



Holger Kretzschmar

www.fahrrad-noerdlingen.de

- Reifen schnell und sicher flicken
- Bremsbeläge wechseln unterwegs
- Ergonomie - schmerzfrei sitzen auf langen Touren
- Tech Talk - Kette wachsen, Satteldruck messen

Reifen schnell und sicher flicken

Platt?

Schlauch wechseln

Schlauch flicken - Butyl oder PU

Tubelessreifen - Loch abdichten





Bremsbeläge wechseln unterwegs

" nach 1000 Tiefenmetern im Regen sind
auch die schönen neunen Bremsbeläge
weggeschrubbelt ..." Und nu?

Ergonomie – schmerzfrei sitzen auf langen Touren

"Hände schlafen ein!"

"Der Hintern tut weh?"

"Krampf in den Wadeln?"





Tech Talk

Kette wachsen

Satteldruck

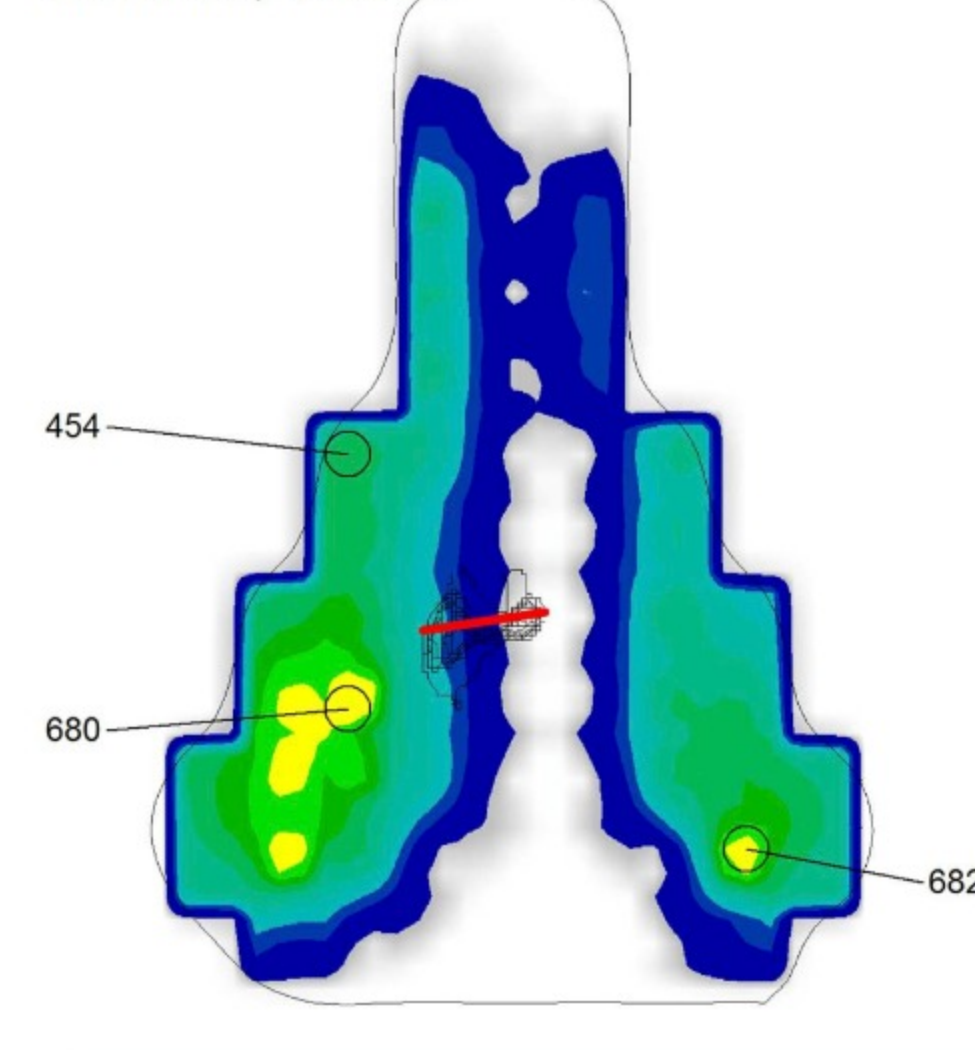
messen

Was ist neu - was ist sinnvoll

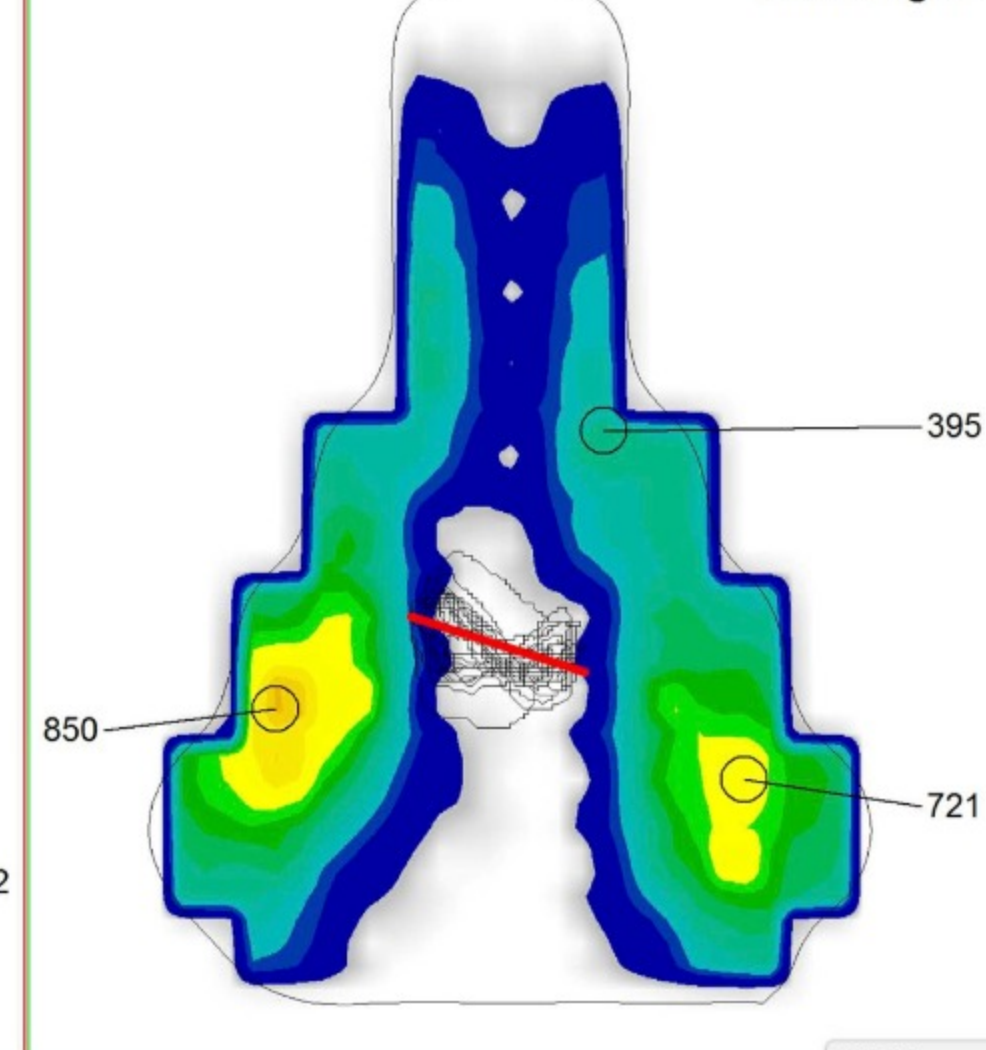
everve factory store
Holger Kretzschmar, 22.07.2017

everve.cc

Me 10links, 12 rechts



Hose eigen





Holger Kretzschmar

www.fahrrad-noerdlingen.de

Herzlichen Dank