Mek kurs - Grundläggande 2013



Den 7 april genomfördes en grundläggande mek kurs i Leif Linderholts garage. Den var i första hand riktad till de som inte cyklat så länge men alla var välkomna.

Ledare var Leif med något bistånd av Anders. Deltagare var Dan Gunnarsson, Sakari Kuusela, Karin Sundqvist, Jonas Johansson och Moa Bock.

Enkel och grundläggande cykelvård. Genomgång av grundinställning för sittposition på cykeln.

Moment:

* Att tänka på vid cykeltvätt
* Visa hur en kedjetvätt fungerar
* Smörjning av kedja
* Däck/slangbyte
* Genomgång av grundinställning för sittställning och justering av:
  + sadelposition
  + styrets position

Vid tangenterna Anders



