

zieht. Dieses Mittel, das man jederzeit bei sich führen kann, ist vollkommen unschädlich, leicht zu bereiten und wirkt sehr schnell.

Das Gepäck bringe man im Rucksack unter, nicht in Rahmentaschen oder auf der Lenkstange. Der Rucksack muss aus wasserdichtem Stoffe sein. Für die einzelnen Gepäckstücke kann man sich noch besondere wasserdichte Leinentaschen anfertigen lassen, die man dann leicht im Rucksacke unterbringt. Man nehme bei mehrtägigen Touren mit: Unterkleider, Wäsche, Toilettengegenstände, Taschenapotheke, Verbandzeug, Nähadeln, Zwirn, Knöpfe, leichte Filzpantoffeln, etwas Chokolade, Zucker und Backobst gegen Ermüdung, Hunger und Durst, — beschränke sich aber auf das Allernotwendigste.

Die Werkzeugtasche enthalte: Mutterschlüssel, Nippelschlüssel, Schraubenzieher, Luftpumpe, Ölkännchen, kleine Drahtzange, etwas ausgeglühten, schwachen Draht als Nothelf bei verlorenen Muttern, einige Reservekettenglieder mit Kettenstiften und deren Muttern, eine kleine Feile, einige Unterlegescheibchen, Kugeln, Feststellschraube zur Hinterradeinstellung, Bindfaden, Putzlappen und Pneumatik-Flickzeug.

Die richtige Sattelstellung vor allem ermöglicht ein bequemes Fahren. Wenn der Fahrer das untenstehende Pedal bequem mit dem Absatze erreichen kann, so ist die Stellung des Sattels im Verhältnis zur Beinlänge des Fahrers richtig. Eine wagerechte Stellung der Sitzfläche des Sattels ist im allgemeinen vorzuziehen; die für ihn passende Stellung muss im übrigen jeder Fahrer im Laufe der Zeit durch Probieren selbst finden. — Schmerzen im Knie sind ein sicherer Beweis dafür, dass der Fahrer nicht richtig sitzt. Gewöhnlich werden die Schmerzen durch zu niedrige Sattelstellung verursacht oder dadurch, dass er zu weit nach hinten steht.

Die richtige Stellung der Lager ist von grosser Bedeutung für den leichten Gang des Rades. Das Lager ist zu locker gestellt, wenn man die Felge zwischen dem Gestell seitlich hin und her bewegen kann. Richtig gestellt ist es dagegen, wenn die Felge seitlich nicht nachgiebt und das aufgehobene Rad nach einem geringen Stosse einige Male hin- und herpendelt.

Die richtige Kettenspannung geht — besonders bei neuen Rädern, bez. neuen Ketten —, mit der Zeit verloren durch das Strecken der Kette. Um sie wiederherzustellen, ist es notwendig, die Entfernung des Hinterrades von den Trittlagern zu verändern. Zu diesem Zweck ist — falls das Rad noch nicht die einfach zu handhabende excentrische Kettenstellung hat — erst die rechte Mutter der Hinterradachse zu lösen, dann die Kette zu regulieren und die rechte Mutter wieder festzuschrauben. Hierauf verfährt man mit