

■ Vorwort	6
WERKZEUG UND REPARATURVORBEREITUNG	
■ Das richtige Werkzeug	8
■ Experten-Tipps	10
■ Reparatur vorbereiten	12
ANTRIEB	
■ Kettenlauf	16
■ Schaltprobleme	20
■ Schaltung: Schaltwerk einstellen	22
■ Schaltung: Umwerfer einstellen	24
■ Elektronische Schaltung »Shimano Di2«	26
■ Shimano-Kette reparieren.....	30
■ Kettenschloss verwenden	32
■ Schaltzug gerissen	34
■ Kurbel, Kettenblatt und Pedal	36
LAUFRÄDER	
■ Schlauch und Reifen	40
■ Achter, Schleifen, Eiern	46
■ Speichen	48
BREMSEN	
■ Seitenzugbremse	52
■ Scheibenbremse	54

RAHMEN, GABEL, COCKPIT UND SATTEL

Rahmenbruch	62
Gabelschäden	64
Steuersatz locker	66
Lenker	68
Sattel	70

KLEIDUNG, MENSCH UND WETTER

Körperliche Beschwerden/Kleidung	74
Regen und Unwetter	78