

■ Vorwort	6
WERKZEUG UND REPARATURVORBEREITUNG	
■ Das richtige Werkzeug	8
Experten-Tipps	10
■ Reparatur vorbereiten	14
ANTRIEB	
■ Kettenlauf	18
Kettenschaltung: Schaltwerk neu einstellen	24
Kettenschaltung: Umwerfer neu einstellen	26
Kette öffnen, schließen	28
Schaltzug	32
■ Kurbel, Kettenblatt und Pedal	34
LAUFRÄDER	
■ Schlauch und Reifen	38
Schlauch und Reifen/Tubeless	42
Achter, Schleifen, Eiern	44
■ Speichen	46
BREMSEN	
■ Scheibenbremse	50
■ V-Brake	56

RAHMEN, GABEL, COCKPIT UND SATTEL

Rahmenbruch	60
Gabelschäden	62
Federung	64
Steuersatz lose	66
Lenker	68
Sattel	70

ZUBEHÖR, MENSCH UND WETTER

Kleidung und Ausstattung	74
Körperliche Beschwerden	76
Regen und Unwetter	78