

# Inhalt

Einleitung .....	6	<b>4 – Werkzeug und Ausstattung .....</b>	<b>57</b>
Radfahren und Technik .....	8	Das Vokabular der Fahrradteile .....	58
Regelmäßig mit dem Fahrrad zur Arbeit .....	9	Werkzeug .....	60
<b>1 – Die Ausrüstung .....</b>	<b>10</b>	Die wichtigsten Werkzeugteile .....	61
Die Wahl des Fahrrads: Hybridfahrräder .....	12	Werkzeug: Die Ersatzteilbox .....	62
Die Wahl des Fahrrads: Klappräder .....	13	Pannenausrüstung für unterwegs .....	63
Die Wahl des Fahrrads: Rennräder .....	14	Ein gut sortierter Werkzeugsatz .....	64
Die Wahl des Fahrrads: Mountainbikes .....	15	Schmiermittel und Fett .....	66
Die Bekleidung: Jacken .....	16	Ihre Werkstatt .....	68
Die Bekleidung: Für den Unterkörper .....	18	Drehmoment .....	69
Die Bekleidung: Schuhe .....	20	Zwölf Routine-Sicherheits-Checks vor der Fahrt .....	70
Die Bekleidung: Überschuhe und Handschuhe .....	21	Das regelmäßige Putzen .....	72
Die Bekleidung: Thermowäsche in Zwiebelschichten .....	22	<b>5 – Reifenpannen .....</b>	<b>75</b>
Sicherheitsausrüstung: Helme .....	24	Reifenpannen .....	76
Sicherheitsausrüstung: Mehr Sicherheit durch gute Sichtbarkeit .....	25	Das Abmontieren des Hinterrads .....	77
Die besten Sicherheitstipps .....	26	Das Ab- und Aufmontieren von Reifen .....	78
Fitness und Gesundheit .....	27	Das Montieren des Hinterrads .....	80
<b>2 – Für die Bequemlichkeit .....</b>	<b>28</b>	Pannenausrüstung .....	81
Die Wahl des Sattels .....	30	So verhindern Sie Reifenpannen .....	82
Die Satteleinstellung .....	31	Reifenpannen: Ein Loch im Reifen flicken .....	83
Die Wahl der Pedale .....	32	<b>6 – Die Bremsen .....</b>	<b>84</b>
Pedale: Mit Klickpedalen fahren lernen .....	33	Die Bremsen: Funktionsweise .....	86
Der Lenker .....	34	Die Bremsen: Vergleich von Felgen- und Scheibenbremsen .....	87
Veränderung der Lenkereinstellung .....	35	V-Bremsen: So heißen die einzelnen Teile .....	88
Der Lenker: Die Höhe des Vorbaus .....	36	V-Bremsen: Quick-Release-Verschluss .....	90
Die Griffe .....	37	V-Bremsen: Die wirksamste Einstellung .....	91
<b>3 – Auf Tour .....</b>	<b>38</b>	V-Bremsen: Das Einstellen der Bremskabel .....	92
Sicherheit: Das Fahrradschloss .....	40	V-Bremsen: Die Position der Bremsklötze .....	93
Die verschiedenen Arten von Schlössern .....	41	Einstellhülsen und Verschlussringe .....	94
Wo und wie Sie Ihr Fahrrad sicher abschließen .....	42	V-Bremsen: Ausgleichsschrauben .....	95
Anstandsregeln für Radfahrer .....	43	V-Bremsen: Ein Kabel einziehen .....	96
Das Gepäck: Gepäcktaschen .....	44	Bremsklötze montieren .....	98
Gepäckträger .....	45	V-Bremsen: Wartung .....	100
Umhängetaschen und Rucksäcke .....	46	Die Behandlung quietschender Bremsen .....	102
Anhänger .....	47	Die Felgen auf Verschleiß kontrollieren .....	103
Fahradkörbe, Werkzeugtaschen und Lenkertaschen .....	48	Calliper-Bremsen: Die Einstellung .....	104
Vorderradgepäckträger .....	49	Calliper-Bremsen: Bremsklötze montieren .....	105
Frontbeleuchtung .....	50	Calliper-Bremsen: Kabel einziehen .....	106
Lampen und Fahrradcomputer .....	51	Neue Kabelhülle und Lenkerband .....	107
Dynamos .....	52	Die Wartung von Calliper-Bremsen .....	108
Schutzbleche .....	53	Die Wartung der Calliper-Bremseinheiten .....	109
Fahrradunterbringung unter Dach und Fach .....	54	Cantilever-Bremsen .....	110
Fahrradunterbringung im Freien .....	55	Cantilever-Bremsen: Die Bremsklötze .....	111
		Cantilever-Bremsen: Bremszüge auswechseln .....	112
		Die Funktion von Scheibenbremsen .....	114
		Die Bremskabel mechanischer Scheibenbremsen .....	115
		Die Montage von Bremsbelägen bei mechanischen Scheibenbremsen .....	116

Die Montage von Bremsbelägen bei hydraulischen Scheibenbremsen. . . . .	117
Das Entlüften hydraulischer Bremsen. . . . .	118
Shimano-Deore-Bremsen entlüften . . . . .	119
<b>7 – Der Antrieb . . . . .</b>	<b>120</b>
Der Antrieb: So heißen die einzelnen Teile . . . . .	122
Das Schaltwerk: Ein Überblick . . . . .	124
Das Schaltwerk im Einzelnen . . . . .	125
Das Schaltwerk: Das Justieren der Kabelspannung. . . . .	126
Das Schaltwerk: Die hohe Kunst des Kabelauswechslens. . . . .	128
Triggershifter . . . . .	129
Kabelmontage an Rennrad-Schalthebeln . . . . .	130
Kabel an Drehgriffschaltern montieren. . . . .	131
Das Schaltwerk: Das Einstellen der Einstellschraube H. . . . .	132
Das Schaltwerk: Das Einstellen der Einstellschraube L . . . . .	133
Das Schaltwerk: Das Ausfluchten der Schaltwerkauflösung. . . . .	134
Die Wartung des Schaltwerks. . . . .	135
Die Montage eines neuen Schaltwerks . . . . .	136
So verbessern Sie die Schaltleistung . . . . .	137
Der Umwerfer: Das Justieren der Kabelspannung. . . . .	138
Der Umwerfer: Die Endanschlagschrauben . . . . .	139
Neue Kabel für Rapid-Fire-Schalthebel. . . . .	140
Neue Kabel für Rennrad-Schalthebel . . . . .	141
Neue Kabel für Drehgriffschalter . . . . .	142
Das Ausfluchten des Umwerfers . . . . .	143
Die Wartung des Umwerfers . . . . .	144
Kabelpflege . . . . .	145
Das Zerlegen der Kette. . . . .	146
Das Zusammenfügen der Kette . . . . .	147
Shimano-Ketten . . . . .	148
Die Kettenlänge . . . . .	149
Die Kassette: Ein Überblick. . . . .	150
Demontage und Montage der Kassette . . . . .	151
Demontage der Kurbelgarnitur. . . . .	152
Kettenradgarnitur und Kurbel wieder montieren . . . . .	153
Verschleiß von Kette und Kettenblättern . . . . .	154
Kettenblätter erneuern. . . . .	155
Die Montage von Rapid-Fire-Schalthebeln. . . . .	156
Die Montage von Drehgriffschaltern . . . . .	157
Die Nabenschaltung. . . . .	158
Das Justieren der Nabenschaltung . . . . .	159
Das Demontieren eines Rads mit Nabenschaltung . . . . .	160
Das Montieren des Hinterrads . . . . .	161
Das Erneuern des Nabenzitels . . . . .	162
Das Austauschen des Nabenzitels. . . . .	163
Singlespeed-Räder (Ein-Gang-Räder). . . . .	164
Starrer Antrieb (Fixed Wheel) . . . . .	165
<b>8 – Die Räder. . . . .</b>	<b>166</b>
Die Räder. . . . .	168
Kugellager . . . . .	169
Das Justieren der vorderen Radnabenlager . . . . .	170
Das Justieren der hinteren Radnabenlager. . . . .	171
Die Wartung der Vorderradnabe. . . . .	172
Die Wartung der Hinterradnabe . . . . .	174
Die passenden Reifen für den Stadtverkehr. . . . .	176
Felgen und Felgenband . . . . .	177
Das Zentrieren der Räder . . . . .	178
Räder zentrieren: Die Fachbegriffe – Speichen spannen und Räder zentrieren . . . . .	179
Die Speichen spannen . . . . .	180
Warum Speichen brechen und was in diesem Fall zu tun ist . . . . .	181
<b>9 – Die Federung . . . . .</b>	<b>182</b>
Die Federung . . . . .	184
Die Einstellung des Negativfederwegs der Gabel. . . . .	185
Pflege der Gabel . . . . .	186
Die Wartung der Gabel: das Putzen und Schmieren der Standrohre . . . . .	187
Hinterradfederung . . . . .	188
Hinterradfederung: Federweg und Negativfederweg. . . . .	189
Gefederte Sattelstützen . . . . .	190
Die Pflege gefedelter Sattelstützen . . . . .	191
<b>10 – Tretlager und Steuersatz. . . . .</b>	<b>193</b>
Tretlager. . . . .	194
Verschiedene Tretlagertypen . . . . .	195
Die Kurbeln entfernen . . . . .	196
Die Kurbelgarnitur wieder montieren. . . . .	197
Das Tretlager entfernen . . . . .	198
Das Tretlager montieren . . . . .	199
Tretlager: Knarrgeräusche. . . . .	200
Tretlager: Auf seitliches Spiel kontrollieren. . . . .	201
Steuersatz . . . . .	202
Steuersatzlager auf Spiel kontrollieren. . . . .	203
Aheadset (Steuersatz ohne Gewinde): Die Lager nachstellen, um Spiel zu beseitigen. . . . .	204
Aheadset: Die Einstellung der Vorbauhöhe . . . . .	205
Die Wartung eines Aheadsets . . . . .	206
Gewindesteuersatz: Die Vorbauhöhe . . . . .	208
Gewindesteuersatz: Die Lager . . . . .	209
Die Wartung eines Gewindesteuersatzes. . . . .	210
Steuersatzlager: Die verschiedenen Typen. . . . .	211
<b>11 – Einzelteile . . . . .</b>	<b>212</b>
Die Montage eines Gepäckträgers . . . . .	214
Das Befestigen von Gepäcktaschen . . . . .	215
Austausch der Sattelstütze. . . . .	216
Die Montage eines neuen Aheadset-Vorbaus. . . . .	217
Die Montage eines neuen Lenkers. . . . .	218
Die Montage eines Dynamos. . . . .	220
Die Wartung von Klickpedalen. . . . .	221
Fehlersuche/-behebung Felgenbremsen. . . . .	222
Fehlersuche/-behebung Scheibenbremse . . . . .	223
Fehlersuche/-behebung Antrieb . . . . .	224
Fehlersuche/-behebung Antrieb . . . . .	225
Fehlersuche/-behebung Räder . . . . .	226
Fehlersuche/-behebung Tretlager . . . . .	227
Fehlersuche/-behebung Steuersatz. . . . .	227
<b>Glossar: Die Fahrrad-Fachsprache . . . . .</b>	<b>228</b>
<b>Index . . . . .</b>	<b>236</b>