

# INHALT

---

## 8 MEIN FAHRRAD

12 Garantie- oder Gewährleistungszeit

90 Zugstufe einstellen

91 Sonderformen der Federung

## 20 VORBEREITUNG UND FEHLERSUCHE

22 Grundausrüstung

30 Das Fahrrad reinigen und pflegen

92 Der gute Sitz

95 Sattelhöhe einstellen

96 Sattelabstand und -winkel einstellen

97 Sattel auf Sattelstütze befestigen

32 Auf Fehlersuche

## 98 LAUFRÄDER UND BREMSEN

### 50 RAHMEN, GABEL, LENKER UND SATTEL

52 Rahmen

53 Rahmen verzogen?

54 Lenker und Steuersatz

56 Gewindesteuersatz: Lenkerhöhe verstellen

57 Ahead-System: Lenker verstellen

58 Lenkerwinkel verstellen

59 Lenker austauschen

60 Steuersatz kontrollieren

61 Ahead-System: Steuersatz einstellen

62 Ahead-System warten

65 Gewindesteuersatz einstellen

66 Gewindesteuersatz warten und Gabel ausbauen

68 Neue Griffe montieren

69 Gabel und Federung

73 Negativfederweg (SAG) messen

74 Den Federweg messen

75 Kleine Gabelpflege

76 Kleine Wartung bei Federgabeln

78 50-Stunden-Wartung der Luftfedergabel

84 Elastomer-Stahlgabeln warten

100 Laufräder

108 Vorderrad aus- und einbauen

110 Eine Speiche auswechseln

112 Einen Achter in der Felge entfernen

113 Einen Höhenschlag entfernen

114 Laufrad: Lagerspiel einstellen bei Konuslagern

116 Laufrad: Konuslager überholen

119 Laufrad: Industrielager einstellen

120 Laufrad: Industrielager austauschen

122 Reifen und Schlauch wechseln und flicken

125 Schlauchlose Reifen wechseln

126 Die Bremsen

134 Cantilever-Bremsen einstellen

136 Cantilever: Bremsen aushängen

137 Cantilever: Neue Bremszüge montieren

139 V-Brakes einstellen

140 V-Brakes: Bremsarme austauschen

141 V-Brakes: Bremskabel austauschen

142 V-Brakes: Bremsschuhe austauschen

143 Dual-Pivot-Bremsen: Seilzug wechseln

145 Seitenzugbremsen: Seilzug wechseln

147 Hydraulikbremsen: Belag einstellen und austauschen

149 Hydraulikbremsen entlüften (Magura HS11, HS33)

152 Scheibenbremsen

157 Rollen-, Trommel- und Rücktrittbremsen

160 Hydraulische Scheibenbremsen: Schleifen beseitigen

- 
- 161 Mechanische Scheibenbremsen: Bremsseil wechseln
  - 162 Mechanische Scheibenbremsen: Bremsklötzte einstellen und austauschen
  - 164 Neue Bremsscheiben montieren
  - 165 Hydraulische Scheibenbremsen: Entlüften und Bremsflüssigkeit wechseln
  - 168 Scheibenbremsen: Beläge austauschen
  - 170 Klemmende Scheibenbremse lösen
  - 171 Shimano Rollenbremse Inter-M: Bremskabel wechseln
  - 173 Shimano Rollenbremse Inter-M einstellen
  - 174 Shimano Rollenbremse Inter-M fetten
  - 175 Rollenbremse: Hinterrad leichtgängig machen
  
  - 176 ANTRIEB UND SCHALTUNG**
  - 178 Die Kette
  - 181 Die Kette öffnen und schließen
  - 182 Kettenschloss öffnen und schließen
  - 183 Die Kette ölen
  - 184 Wenn ein Kettenglied blockiert
  
  - 185 Kurbel und Kettenblätter
  - 187 Das Kettenblatt demontieren
  - 189 Kurbelarme demontieren bei Vierkantachsen
  - 190 Vielzahnachsen: Kurbelarme demontieren
  - 191 Hollowtech-II: Kurbeln demontieren und montieren
  - 193 Hollowtech-II: Lagerschalen lösen
  
  - 194 Pedalen
  - 196 Pedalen: Konuslager warten
  - 198 Pedalen: Konuslager einstellen
  - 200 Pedalen: Patronenlager einstellen und ausbauen
  - 202 Klickpedalen anschrauben und einstellen
  
  - 203 Tretlager
  - 205 Tretlager: Octalink-Patronenlager austauschen
  - 207 Tretlager: Konus-Innenlager warten
  
  - 210 Das Ritzel(-paket)
  - 211 Den Verschleiß eines Ritzelpakets messen
  - 212 Ritzelpaket beim Steckkranz austauschen
  - 215 Schraubkranz austauschen
  
  - 217 Nabenschaltungen
  - 219 Alfine 11-Gang: Öl wechseln
  - 221 Alfine 11-Gang: Schaltung einstellen
  - 222 Chainglider ab- und anbauen
  - 224 Alfine 11-Gang: Hinterrad ausbauen
  - 226 Dreigang-Naben einstellen
  - 227 Sieben- und Achtgang-Naben einstellen
  - 228 Alfine- und Nexus-Naben: Schaltseil wechseln
  - 230 Alfine- und Nexus-Naben: Hinterrad ausbauen
  - 231 Torpedo Nabenschaltung einstellen
  - 232 Sturmey-Archer: Hinterrad ausbauen bei Drei- und Fünfgang-Nabe
  - 233 Sturmey-Archer: Schaltung einstellen bei Drei- und Fünfgang-Nabe
  - 234 Rohloff Speedhub 500/14: Rad aus- und einbauen bei externer Schaltansteuerung
  - 235 Rohloff Speedhub 500/14: Rad aus- und einbauen bei interner Schaltansteuerung
  - 236 Rohloff Speedhub 500/14: Öl wechseln
  - 238 Rohloff Speedhub 500/14: Kabelspannung einstellen
  - 239 Rohloff Speedhub 500/14: Schaltgriffgummi austauschen
  - 241 Rohloff Speedhub 500/14: Ritzel wenden oder tauschen
  - 243 Rohloff Speedhub 500/14: Schaltzug am Drehgriff tauschen
  - 246 Rohloff Speedhub 500/14: Schaltseile befestigen für externe Schaltansteuerung
  - 250 Rohloff Speedhub 500/14: Schaltseile befestigen für interne Schaltansteuerung
  - 252 NuVinci Nabe: Schaltzüge ersetzen
  - 256 NuVinci Nabe: Hinterrad aus- und einbauen

- 258 Kettenschaltungen
- 262 Die Kettenschaltung einstellen
- 263 Das Schaltwerk einstellen
- 265 Shimano Rapid-Rise- oder Invers-Schaltwerk einstellen
- 267 Sram Schaltwerk einstellen
- 268 Kettenabstand einstellen
- 269 Schaltzug am Schaltwerk wechseln
- 272 Schaltwerk austauschen
- 274 Schaltrollen reinigen oder austauschen
- 275 Den Umwerfer einstellen
- 278 Den Umwerfer richtig positionieren
- 279 Schaltzug am Umwerfer wechseln

## **280 LICHT UND ELEKTRONIK**

- 282 Der Stand der Technik

- 286 Was tun, wenn es nicht mehr leuchtet?
- 289 Beleuchtungsprobleme lösen
- 292 Glühlämpchen wechseln
- 294 Wartung des Seitenläuferdynamos
- 295 Zweidrige Kabel verlegen

## **298 PEDELECS UND E-BIKES**

- 300 Wartung von Elektrorädern
- 305 Die häufigsten Probleme
- 306 Der Bosch-Antrieb
- 308 Der TranzX-Antrieb
- 311 TranzX-Antrieb kalibrieren
- 312 Der BionX-Antrieb
- 313 BionX-Antrieb: Hinterrad aus- und einbauen
- 315 Der Panasonic-Antrieb
- 318 Panasonic-Antrieb: Hinterrad aus- und einbauen

## **320 PANNENHILFE**

- 323 Rahmen, Gabel und Träger
- 322 Kleine Pannen unterwegs
- 324 Antrieb und Laufrad
- 327 Bremsen und schalten
- 328 Lenkung und Sattel

## **330 SERVICE**

- 330 Register
- 336 Impressum