

Vorwort	6
----------------------	---

WERKZEUG UND REPARATURVORBEREITUNG

Das richtige Werkzeug	8
Experten-Tipps	10
Reparatur vorbereiten	12

ANTRIEB

Kettenschaltung	16
Kettenschaltung: Schaltwerk einstellen	22
Kettenschaltung: Umwerfer einstellen	24
Nabenschaltung	26
Kette öffnen, schließen	28
Riemen/Schaltseil	32
Kurbel, Kettenblatt und Pedal	34

LAUFRÄDER

Schlauch	38
Schlauch und Reifen	40
Achter, Schleifen, Eiern	42
Speichen	44

BREMSEN

V-Brake, Rücktritt- und Trommelbremse	48
Scheibenbremsen	50

RAHMEN, GABEL, COCKPIT UND SATTEL

Rahmenbruch	58
Gabelschäden	60
Lenker	62
Sattel	64

ANBAUTEILE

Gepäckträger/Schutzblech	68
Beleuchtung	70

ZUBEHÖR, MENSCH UND WETTER

Kleidung, Packtasche, Rucksack	74
Körperliche Beschwerden	76
Regen und Unwetter	78