

Inhalt

Einführung	6
------------	---

01 DAS FAHRRAD KENNENLERNEN 8

Bauweise: Straßenrader	10
Bauweise: Gelanderader	12
Komponenten: Utility-Fahrrader	14
Komponenten: Straßenrader	16
Komponenten: Gelanderader	18
Sitzposition: Straßenrader	20
Sitzposition: Gelanderader	22
Zubehör: Notwendige Ausrüstung	24
Zubehör: Fahrradtechnik	26
Zubehör: Nützliche Ausrüstung	28
Bekleidung: Straßenfahrten	30
Bekleidung: Gelandefahrten	32

02 VORBEREITUNGEN 34

Werkzeuge und Techniken: Werkzeuge	36
Werkzeuge und Techniken: Techniken	38
Wartung und Reparatur: Der M-Check	40
Wartung und Reparatur: Fahrradreinigung	42
Wartung und Reparatur: Schmieren und Einfetten	44
Wartung und Reparatur: Den Rahmen schützen	46
Wartung und Reparatur: Reparaturen	48

03 STEUERUNG UND SATTEL 50

Hauptkomponenten: Steuersatz	52
Steuersatz warten: Steuersatz mit Gewinde	54
Steuersatz warten: Steuersatz ohne Gewinde	56
Hauptkomponenten: Lenker und Vorbau	58
Abbauen und ersetzen: MTB- und Rennlenker	60
Lenker warten: Lenkerband ersetzen	62
Lenker warten: Lenkergriffe ersetzen	64
Hauptkomponenten: Sattel und Sattelstütze	66
Sattelstütze anpassen: Wartung der Sattelstütze	68
Sattelstütze einbauen: Vario-Sattelstütze	70

04 LAUFRÄDER 72

Ratgeber: Laufrader	74
Hauptkomponenten: Speichenrader	76
Laufrad aus- und einbauen: Vorderrad	78

Lauftrad aus- und einbauen: Rad mit Kettenschaltung 80
Lauftrad aus- und einbauen: Rad mit Nabenschaltung 82
Reifenwechsel: Wulstreifen 84
Reifenwechsel: Schlauchlose Reifen 86
Lauftrad warten: Lockere Speichen spannen 88
Hauptkomponenten: Lauftradnaben 90
Laufradlager warten: Einpressnaben 92
Laufradlager warten: Flanschnaben 94

05 BREMSEN

Ratgeber: Bremsen 98
Hauptkomponenten: Felgenbremsen 100
Bremszug einbauen: Rennlenker 102
Bremszug einbauen: Mountainbikelenker 104
Hydraulikbremse warten: Brems Schlauch ersetzen 106
Hydraulikbremse warten: Bremsen entlüften 108
Mechanische Bremsen warten: Bremsbeläge ersetzen 110
Mechanische Bremsen einstellen: V-Brakes 112
Mechanische Bremsen einstellen: Cantilever-Bremsen 114
Mechanische Bremsen einstellen: Dual-Pivot-Bremsen 116
Hauptkomponenten: Hydraulikbremsen 118
Mechanische Bremsen warten: Scheibenbremsen 120
Hauptkomponenten: Trommelbremsen 122
Bremszug einbauen und einstellen: Trommelbremse 124

06 ANTRIEB

Ratgeber: Antriebssysteme 128
Hauptkomponenten: Schalthebel 130
Schaltzug einbauen: Außenschaltzug 132
Schaltzug einbauen: Innenschaltzug 134
Hauptkomponenten: Elektronikschaltung 136
Elektronikschaltung einstellen: Shimano Di2 138
Hauptkomponenten: Umwerfer 140
Kettenwechsler einstellen: Umwerfer 142
Hauptkomponenten: Schaltwerk 144
Kettenwechsler einbauen: Schaltwerk 146
Kettenwechsler einstellen: Schaltwerk 148
Hauptkomponenten: Nabenschaltung 150
Nabenschaltung einstellen: Shimano Alfine 8 152
Nabenschaltung einstellen: Sturmey-Archer-Drei-Gang 154
Hauptkomponenten: Kette und Kassette 156
Fahrradkette abnehmen und ersetzen: Fahrradketten 158
Kassette abbauen und warten: Kassettenzahnkranz 160

Ratgeber: Kurbelgarnituren 162
Hauptkomponenten: Kurbelgarnituren 164
Kurbelgarnitur ab- und anbauen: Shimano HollowTech II 166
Kurbelgarnitur ab- und anbauen: Vierkantgarnituren 168
Kurbelgarnitur ab- und anbauen: Campagnolo Ultra-Torque 170
Kurbelgarnitur ab- und anbauen: SRAM Red 172
Hauptkomponenten: Tretlager 174
Tretlager ersetzen: Campagnolo Ultra-Torque 176
Tretlager ersetzen: Patronenlager 178
Tretlager ersetzen: Shimano HollowTech II 180
Ratgeber: Pedale 182
Pedale warten: Pedalachse schmieren 184
Pedalplatten anpassen: Schuhe und Pedalplatten 186

07 FEDERUNG 188

Ratgeber: Federung 190
Hauptkomponenten: Teleskopgabel 192
Federgabel einstellen: Negativfederweg 194
Federgabel einstellen: Teleskopgabeln abstimmen 196
Federgabel warten: Tauchrohre 198
Hauptkomponenten: Hinterradfederung 200
Hinterradfederung einstellen: Negativfederweg 202

08 ANLEITUNGEN 204

Regelmäßige Wartungsarbeiten: Zeitplaner 206
Fehlersuche: Steuerung, Sattel, Laufräder 208
Fehlersuche: Felgenbremsen 210
Fehlersuche: Scheibenbremsen 212
Fehlersuche: Antrieb 214

Glossar 216
Register 220
Dank und Bildnachweis 224