

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: Nutzliche 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	
Lauftrad aus- und einbauen: Rad mit Nabenschaltung	
Reifenwechsel: Wulstreifen	
Reifenwechsel: Schlauchlose Reifen	
Laufrad warten: Lockere Speichen spannen	
Hauptkomponenten: Laufradhaben	
Laufradlager warten: Einpressnaben	
Laufradlager warten: Flanschnaben	

05 BREMSEN

Ratgeber: Bremsen	
Hauptkomponenten: Felgenbremsen	
Bremszug einbauen: Rennlenker	
Bremszug einbauen: Mountainbikelenker	
Hydraulikbremse warten: Bremsschlauch ersetzen	
Hydraulikbremse warten: Bremsen entluften	
Mechanische Bremsen warten: Bremsbeläge ersetzen	
Mechanische Bremsen einstellen: V-Brakes	
Mechanische Bremsen einstellen: Cantilever-Bremsen	
Mechanische Bremsen einstellen: Dual-Pivot-Bremsen	
Hauptkomponenten: Hydraulikbremsen	
Mechanische Bremsen warten: Scheibenbremsen	
Hauptkomponenten: Trommelbremsen	
Bremszug einbauen und einstellen: Trommelbremse	

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
126 Regelmäßige Wartungsarbeiten: Zeitplaner	206
Fehlersuche: Steuerung, Sattel, Laufrader	208
Fehlersuche: Felgenbremsen	210
Fehlersuche: Scheibenbremsen	212
Fehlersuche: Antrieb	214
128 Glossar	216
130 Register	220
132 Dank und Bildnachweis	224
Hauptkomponenten: Schaltwerk	
Kettenwechsler einbauen: Schaltwerk	
Kettenwechsler einstellen: Schaltwerk	
Hauptkomponenten: Nabenschaltung	
Nabenschaltung einstellen: Shimano Alfine 8	
Nabenschaltung einstellen: Sturmey-Archer-Drei-Gang	
Hauptkomponenten: Kette und Kassette	
Fahrradkette abnehmen und ersetzen: Fahrradketten	
Kassette abbauen und warten: Kassettenzahnkranz	
	150
	152
	154
	156
	158
	160

06 ANTRIEB

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