

<b>Freude am Fahren</b>	<b>7</b>
-------------------------	----------

<b>Das richtige Fahrrad für Sie</b>	<b>8</b>
-------------------------------------	----------

Darauf kommt es an	10
Das Fahrrad und seine Teile	12
Räder für den Alltag	14
Räder für den Sport	15
Richtig sitzen	18
Das passende Kinderrad	20

<b>Lenkung, Naben, Laufräder</b>	<b>22</b>
----------------------------------	-----------

<b>Steuersatz</b>	
Das Prinzip	24
Gewinde-Steuersatz	26
Ahead-Steuersatz	28
Trekkingbike- und Mountainbike-Lenker	30
Randonneur-Lenker	32

<b>Radnaben</b>	
Das Prinzip	34
Offen gelagerte Naben	36
Laufräder	38
Schlauch und Reifen	40
Druck und Ventile	42
Das Speichenrad	44

<b>Schaltung, Kette, Tretlager, Pedale: der Antrieb</b>	<b>47</b>
---	-----------

<b>Lenkerhebel und Bowdenzüge</b>	
Das Prinzip	48
Schaltzug: Trekkingbike- / Mountainbike-Lenker	50
Schaltzug: Randonneur-Lenker	52

<b>Schaltwerk und Umwerfer</b>	
Das Prinzip	54
Das Schaltwerk	56
Der Umwerfer	58

<b>Nabenschaltungen</b>	
Das Prinzip	60
Nabenschaltung I	62
Nabenschaltung II	64
Nabenschaltkette	66

<b>Kette, Ritzel, Tretlager</b>	
Das Prinzip	68
Schaltkette	70
Schaltkassette und Freilauf	72
Kurbeln und Kettenblätter	74

<b>Innenlager</b>	
Das Prinzip	76
Außenliegende Lager	78
Patronenlager	80

<b>Pedale</b>	
Das Prinzip	82
Pedalachse warten	84
Pedal-Typenkunde	86
Pedalcleats montieren	88

<b>Bremsen einstellen</b>	<b>91</b>
<b>Felgenbremsen</b>	
Das Prinzip	92
Bremskabel am Trekkingbike- / Mountainbike-Lenker	94
Bremszüge am Randonneur-Lenker	96
V-Brake	98
Seitenzugbremse	100
Cantilever-Bremsen	102
Sorglos-Bremsen	104
<b>Scheibenbremsen</b>	
Das Prinzip	106
Bremsbeläge wechseln	108
Hydraulik entlüften	110
Montieren und Ausrichten	112
Mechanische Scheibenbremsen	114

<b>Federung einstellen</b>	<b>117</b>
<b>Federgabel</b>	
Das Prinzip	118
Luftfedergabel	120
Stahlfedergabel	122
Kleiner Gabelservice	124
Federelemente pflegen	126
<b>Dämpfer</b>	
Das Prinzip	128
Hinterbau-Dämpfung	130

<b>So bleibt Ihr Fahrrad gut in Schuss</b>	<b>132</b>
Fahrrad-Reinigung	134
Die eigene Werkstatt	137
Werkzeug und Arbeitsplatz	138
Spezialwerkzeuge	139
Schmierem, ölen, fetten	140
Der Sicherheitscheck	142
Wartung mit Routine	144
Fehlersuche	146
Abnutzung kontrollieren	148
Winter-Fest	150

Die wichtigsten Fachbegriffe	152
Register	154
Danksagung	158