

<b>Einführung</b>	<b>5</b>	<b>8 – Bereifung</b>	<b>47</b>
<b>1 – Fahrradkunde</b>	<b>6</b>	Reifen aufpumpen	48
Die Teile des Fahrrades	6	Schlauchwechsel	49
Die Teile des Fahrrades und ihre Bezeichnung	7	Schlauch flicken	52
		Abnehmen / Aufziehen einer Decke	53
<b>2 – Werkzeug</b>	<b>10</b>	<b>9 – Felgenbremsen</b>	<b>54</b>
Grundausrüstung	10	Bremsprüfung	56
Fahrradspezifisches Werkzeug	14	Einstellen (Nachstellen) der Bremse	56
Schmieren, Reinigen und Pflegen	17	(Re-)Positionieren der Bremsbeläge	57
		Zentrieren der Bremse	58
<b>3 – Grundlegendes</b>	<b>18</b>	Quietschende Bremse	59
Der Arbeitsplatz	18	Bremsvibration	59
Ersatzteile	19	Ersetzen des Bremszuges	59
Umgang mit Anleitungen	20	Austauschen eines Bremsgriffes	61
Gewinde	21	(De-)Montieren bzw. Warten einer Felgenbremse	62
Schnellspanner	23		
Züge	24	<b>10 – Nabenbremsen</b>	<b>63</b>
Kugellager	26	Nabenbremstypen	63
		Montage des Bremszuges	65
<b>4 – Vorbeugung</b>	<b>29</b>		
Sicherheitscheck	29	<b>11 – Scheibenbremsen</b>	<b>66</b>
Monatsinspektion	30	Prinzip	66
Jahresinspektion	31	Prüfung der Bremse	66
Putzen	33	Wartung der Brems Scheibe	66
		Wartung des Bremssattels	67
<b>5 – Laufradein- und ausbau</b>	<b>34</b>	Wartung eines Hydrauliksystems	68
Vorderrad	34		
Hinterrad	36	<b>12 – Kurbelgarnitur und Innenlager</b>	<b>69</b>
Scheiben, Distanzstücke & Co	38	Demontage u. Montage einer Kurbel (Vierkant- o. Vielzahnbefestigung)	70
		Montage und Demontage einer Kurbel (mit Keilverriegelung)	73
<b>6 – Naben</b>	<b>39</b>	Einstellen, Fetten und Warten eines Innenlagers	73
Prüfen des Nabenspiels	39	Sonderfälle	75
Einstellen des Lagerspiels	39	Die Kettenblätter	77
Nabenlager warten	40		
Gedichtete Industrielager	41	<b>13 – Pedale</b>	<b>79</b>
		Pedal-Montage	79
<b>7 – Speichen und Felge</b>	<b>42</b>	Pedal mit Bindung: Einstellen der Bindungshärte	80
Laufrad zentrieren	42	Einstellen des Pedallagerspiels eines konv. Pedals	81
Notmaßnahmen unterwegs	45	Pedal-Wartung	81
Ersetzen einer Speiche	45	Pedale mit Bindung	82
Ersetzen der Felge	46	Justieren der Schuhplatten	83
		Haken und Riemen	83

**14 – Kette**

Kettenschloss öffnen/schließen 84  
 Kette nachspannen 84  
 Kettenbreiten 84  
 Kettenlängung 85  
 Pflege der Kette 86  
 Abnehmen einer Kette, die kein Schloss aufweist 87  
 Bemessung der Kettenlänge 88

**15 – Kettenschaltung**

Das Schaltwerk 89  
 Einstellen der Schaltwerkanschlüge 91  
 Einstellen des Umschlingungswinkels 92  
 Einstellen der Schaltung 92  
 Grundeinstellung der Schaltung 93  
 Einstellen der Schaltung bei Friktionsmechanismus 94  
 Wartung des Schaltwerkes 94  
 Ab-/Anbau eines Schaltwerkes 95  
 Der Umwerfer 96  
 An-/Abbau eines Umwerfers 96  
 Auswechseln eines Schaltinnenzugs 98  
 Außenzug 98  
 Schaltgriffe 99  
 Zahnkränze 99  
 Übersetzungsumfang 100

**16 – Nabenschaltung**

Schaltung einstellen 101  
 Schmieren einer Getriebeabgabe 103  
 Einstellen des Lagerspiels 104  
 Ändern des Übersetzungsumfanges 104

**17 – Lenker und Vorbau**

Einstellen der Lenkerhöhe 106  
 Anpassen des Lenkerwinkels 107  
 Austauschen des Lenkers 107  
 Austauschen des Vorbaus 108  
 Lenkerband wickeln 109

**18 – Steuersatz**

Einstellen eines Gewinde-Steuersatzes 111  
 Einstellen eines gewindelosen Steuersatzes 112  
 Warten / Ersetzen des Gewinde-Steuersatzes 112  
 Warten / Ersetzen eines gewindelosen Steuersatzes 113

**84 19 – Sattel**

Verstellen der Sattelhöhe 115  
 Verstellen von Horizontalposition und Neigung des Sattels / Austausch des Sattels 115  
 Austausch der Sattelstütze 116  
 Pflege des Ledersattels 117

**20 – Rahmen und Gabel**

Rahmeninspektion 118  
 Kontrolle der Ausfallenden 119  
 Inspektion der Gabel 119  
 Montage einer Gabel 120  
 Ausbessern von Lackschäden 120  
 Lackieren des Rahmens 120

**21 – Vorderradfederung**

Gefederter Vorbau 122  
 Federgabel 122

**22 – Rahmenfederung**

Federsattelstützen 125  
 Stoßdämpfer-Wartung 126  
 Wartung der Hinterbauschwinge 126

**23 – Lichtanlage**

Dynamolichtanlagen 129  
 Batterielichtanlagen 131

**24 – Zubehör**

Schloss 134  
 Pumpe 135  
 Computer 136  
 Gepäckträger 137  
 Schutzbleche 138  
 Ständer 139  
 Klingel 139

**Stichwortverzeichnis**

**140**