

1 | Ausrüstung

Sicherheit an erster Stelle

Helm
Beleuchtung
Klingel, Rückspiegel, Bekleidung

Wahl des Fahrrads

Bauteile des Fahrrads
Die Fahrradarten
Die passende Größe
Laufräder
Sattel
Pedale

Für den Komfort

10	Gegen Schweiß	34
12	Gegen Kälte	36
14	Gegen Regen	38
	Schuhe	40
	Brillen	42
16	Taschen und Satteltaschen	44
20	Gepäckträger und Fahrradanhänger	46

24

26 Für ein sicheres Gefühl

30	Diebstahlsicherung	48
32	Notfall-Reparaturen	50
	Elektronik	52

Mit dem Rad zuhause und unterwegs

	Aufbewahrung	56
	Das Fahrrad transportieren	58
	Die Ausrüstung optimieren	60

2 | Pflege

Bevor Sie anfangen

Wichtiges Werkzeug

64

Reinigung

Grundreinigung

66

Reinigung der Antriebseinheit

70

Schmieren

72

Die wichtigsten Einstellungen

Routine-Check

74

Sitzposition

76

Position der Schuhplatten

für Klickpedale

80

Die Schaltung richtig einstellen

82

Felgenbremsen einstellen

84

V-Brakes einstellen

86

Mechanische Scheibenbremsen einstellen

88

Hydraulische Scheibenbremsen entlüften

90

Steuersatz einstellen

94

Kettenspannung bei Singlespeed-Antrieb

96

Federgabel einstellen

98

3 | Reparatur

Austausch von Verschleißteilen

Abnutzungserscheinungen

104

Reifenwechsel

108

Tubeless-Reifen montieren

110

Lenkerband wechseln

114

Fahrradkette austauschen

118

Kassette wechseln

120

Freilauf austauschen

122

Felgenbremsbeläge wechseln

124

Scheibenbremsbeläge wechseln

126

Reifen abmontieren und Schlauch entfernen

128

Fahrradschlauch wechseln

130

Pedale montieren

132

Pannenhilfe

Fahrradschlauch flicken

134

Tubeless-Docht anbringen

136

Schaltungsauge wechseln

138

Gebrochenes Kettenglied entfernen

140

Laufрад zentrieren

142

Kaputte Speiche ersetzen

144

Bremsscheiben zentrieren

146

Verglaste Bremsbeläge entfetten

148

4 | ... und mehr

Darüber hinaus

Wartungskalender für den Fahrradcheck

152

Mängel erkennen

154

Wo kann ich mein Fahrrad reparieren lassen?

156

Glossar

158