



Wartungs- und Pflegetipps (Mountain Bikes)

Der Reifenluftdruck

Ein mit dem richtigen Luftdruck gepumpter Reifen hat die besten Traktionseigenschaften, bietet Schutz vor Pannen und hält am Längsten. Im Vergleich zu einem „gewöhnlichen“ Strassenreifen ist der Bikepneu einer der wichtigsten Faktoren für das Fahrverhalten und insbesondere für die Traktion im Gelände. Wegen dem lockeren Untergrund ist eine gute Verbindung zwischen Bike und Boden sehr wichtig. Der Aspekt der Rolleigenschaften eines Reifens ist im Off-Road Einsatz sicher nicht der wichtigste.

Was ist aber der richtige Luftdruck? Wir empfehlen den Pneu zwischen 2,0 und 3,0 bar (30 – 45 psi) aufzupumpen. Der Druck ist von Ihrem Körpergewicht und der Reifenbreite abhängig.

Als Faustregel gilt:

- < 65 kg = 2,0 bar
- um 75 kg = 2,5 bar
- 85 kg = 3,0 bar

Diese Werte sind Erfahrungswerte für Reifen mit einer Dicke von ca. 2,0 – 2,25“ Dicke. Je nach Pnuedicke, Fahrverhalten und persönliche Vorlieben können diese Werte um ca. 0,5 bar variieren.

Ein mit **zu wenig** Luft gepumpter Reifen erhöht das Risiko eines Plattens. Wenn Sie über eine Kante, einen Stein fahren, wird der Reifen stark zusammengestaucht. Dabei kann der Schlauch zwischen Pneu und Felge eingeklemmt werden und punktuell beschädigt werden. Die zwei dabei entstehenden kleinen Löcher erinnern an einen Schlangenbiss. Deshalb wird diese Plattfussart auch “Snakebite” genannt.

Ein mit **zu viel** Luftgepumpter Reifen schützt zwar vor Snakebites, dafür beeinflusst er das Fahrverhalten negativ. Statt sich dem Untergrund anzuschmiegen und die Verbindung Bike/Boden zu gewährleisten, hüpf er über die Hindernisse. Der Kontakt zum Untergrund wird immer wieder unterbrochen, die Traktion ist nicht permanent und die Kontrolle des Bikes wird schwieriger.

Falls Sie unsicher sind, zögern Sie nicht, uns um Rat zu fragen, wir helfen Ihnen gerne.

Die Kette

Die Kette ist der wichtigste Teil, sozusagen das Herz im Antriebssystem Ihres Velos. Sie überträgt die Kraft von der Tretkurbel direkt zum Hinterrad und ist somit grossen Belastungen ausgesetzt. Um einen hohen Wirkungsgrad des Antriebes zu erreichen, ist es wichtig, dass die Kette immer geschmiert und nicht all zu verschmutzt ist. Die durchschnittliche Lebensdauer einer Velokette kann unter solch günstigen Umständen bis ca. 2000 Kilometer betragen. **Aber gerade beim Biken wird die Kette wegen dem Schmutz (Schlamm, Staub, etc.) und des hohen Kräfteinflusses (steile Hänge, kleine Gänge, Schalten am Berg) sehr stark beansprucht.** Die Lebensdauer kann im Extremfall bis auf 500 km sinken! Da die Belastungen je nach FahrerIn unterschiedlich sind, ist es nicht möglich, eine Kilometergrenze für Ihre Bike-Kette zu definieren. Wir können Sie aber anhand einer Messlehre in Sekundenschnelle über den Zustand Ihrer Velokette informieren.

Machen Sie doch von diesem Angebot Gebrauch!

Durch das rechtzeitige Wechseln der Kette können Sie teure (Folge-) Schäden an den Zahnrädern vermeiden. Eine erhöhte Lebensdauer Ihrer Kette erreichen Sie Auch durch die richtige Pflege. Fahren Sie nie mit einer trockenen Kette. Als Schmiermittel eignen sich Ölsprays (z.B. Neoval) oder Kettenöl. Am besten überprüfen Sie vor jeder Fahrt Ihre Kette und schmieren sie nötigenfalls. Falls die Kette stark verschmutzt sein sollte, ziehen Sie sie vorher ein paar Mal durch einen Lappen. Weitere Informationen zum Thema Reinigung finden Sie im Abschnitt „Reinigung und Pflege“.

Die Bremsen

Die Bremsen am Bike sind von grösster Bedeutung. Egal, ob Sie eine gemütliche Tour auf Ihrem „Hausberg“ machen oder in den Alpen eine Abfahrt mit technischen Passagen fahren, Sie müssen sich auf die Bremsanlage Ihres Bikes verlassen können. Überprüfen Sie deshalb regelmässig die Bremsen auf ihre Funktion.

Heute werden an Mountain-Bikes hauptsächlich hydraulische **Scheibenbremsen** verbaut. An günstigeren Bikes kommen teilweise noch **V-Brakes**, über ein Kabel betätigte Felgenbremsen, zum Einsatz.

Disc-Brakes:

Bei der hydraulischen Scheibenbremse gibt es kein Bremskabel, das nachgestellt werden muss. Die meisten Modelle besitzen ein selbstnachstellendes System, das den Verschleiss der Beläge ausgleicht. Von Zeit zu Zeit sollten Sie einen Blick auf die Bremsbeläge werfen. Sobald die Belagsdicke deutlich unter 1mm sinkt, müssen die Beläge ersetzt werden.

Das Allerwichtigste bei Scheibenbremsen: Kein Öl darf auf die Scheibe beziehungsweise die Beläge kommen! Die Beläge saugen das Öl auf und die Bremsleistung sinkt in den Keller.

Sie müssen ersetzt werden. Gerade beim Pflegen und Schmieren des Bikes gilt es darum aufzupassen, besonders im Umgang mit Ölsprays. Falls doch Öl auf die **Scheibe** gelangt ist, sollten Sie die Bremsen nicht betätigen und die Scheibe mit Brennsprit, Isopropylalkohol oder speziellem Scheibenreiniger säubern.

V-Brakes:

Schauen Sie nach, ob das Bremskabel noch satt genug eingestellt ist. Stellen Sie es bei Bedarf etwas nach. Die Einstellschrauben befinden sich an den Bremshebeln. Werfen Sie auch gelegentlich einen Blick auf die Bremsgummis. Ist noch genügend Material vorhanden? Einige Bremsgummis haben einen Verschleissindikator (WEAR LINE). Stark abgenutzte, verschmutzte und mit Metallteilchen versetzte Bremsgummis haben eine schlechte Bremsleistung und können die Felgen beschädigen (siehe „die Laufräder“). Das Auswechseln der Bremsgummis ist weder zeit- noch kostenintensiv, bringt Ihnen aber ein Plus an Sicherheit.

Die Laufräder

Die Laufräder bilden die bewegliche Verbindung zwischen dem Rahmen und dem befahrenen Untergrund. Das Gewicht der fahrenden Person, Antriebskräfte, Unebenheiten des Untergrundes, das sind die wichtigsten Kräfte, die auf die Laufräder einwirken. Dazu kommen noch die Bremskräfte. Dabei kommt es stark auf das Bremssystem an (V-Brakes oder Disc-Brakes).

Systembedingt lassen die **Disc-Brakes** die Felgen weitgehend in Ruhe.

Die **V-Brakes** beanspruchen besonders die Felgenflanken. Stark abgenutzte, verschmutzte oder minderwertige Bremsgummis beschleunigen diesen Vorgang noch erheblich (siehe „die Bremsen“). Falls die Wandstärke der Felgenflanke unter 1mm sinkt, sollten Sie die Felge ersetzen lassen. Eine zu dünne Felge kann unvermittelt brechen, was sehr gefährlich ist. Lassen Sie uns den Verschleiss der Felgenflanken regelmässig überprüfen, vielleicht im Rahmen des Jahres-Service oder einer allfälligen Reparatur.

Falls Sie einen „Achter“ an einem Laufrad feststellen, lassen Sie es zentrieren. Durch die hohen Belastungen beim Biken (Schläge, etc.) kann sich ein „Achter“ schnell zu einem „Neuner“ entwickeln!

Die Federelemente

Die Federelemente sind mechanische, bewegliche Teile, die bei guter Pflege lange und zuverlässig ihre Arbeit verrichten.

Sie haben ein **Hardtail** (nur vorne gefedert)? Dann benötigt Ihre Federgabel ein Minimum an Pflege :

Die Standrohre - das sind die dünneren Rohre, die in die dickeren einsinken - müssen sauber gehalten werden. Zur Reinigung der Standrohre nehmen sie einen sauberen Lappen und entfernen damit den allfälligen Dreck (Staub, Ölrückstände, etc.). Eine Schmierung der Standrohre ist nicht nötig, mit Kriechöl sogar kontraproduktiv. Das Kriechöl löst das in den Schaumstoffringen der Gabel vorhandene Schmieröl auf. Somit dringt mehr Dreck in das Innere der Gabel ein und kann zu Schäden führen.

Sie haben ein **Fully** (vorne und hinten gefedert)? Dann müssen Sie folgende Punkte beachten:

1. Die Federgabel pflegen Sie wie oben beschrieben (> Hardtail)
2. Der Dämpfer (hinteres Federelement) benötigt die gleiche Pflege wie die Federgabel, das heisst sauber halten. Bei der Schmierung verhält es sich wie bei der Gabel.
3. Die Drehpunkte des Hinterbaus (Gelenke) müssen geschmiert werden. Mittels Kriechöl (z.B. Brunox, Neoval) schmieren Sie sie von Aussen. Im gleichen Arbeitsgang können Sie die Schrauben des Hinterbaus kontrollieren.

Wir empfehlen Punkt 3 ca. nach jeder 10. Fahrt auszuführen. Punkt 1 und 2 ist schnell ausgeführt und sollte nach jeder Fahrt ausgeführt werden.

Wir führen **Gabel- und Dämpferservices** einiger Hersteller in unserer Werkstatt aus. Wir beraten Sie gerne darüber.

Der Jahres-Service

Wir empfehlen Ihnen, Ihrem Bike einmal im Jahr einen Service zu gönnen. Bei einem solchen Jahres-Service kontrollieren wir Ihr Bike gründlich:

Sind die Bremsbeläge noch in Ordnung? Wie leichtgängig gleiten die Kabelzüge in den Hüllen? Funktioniert die Schaltung einwandfrei? Wie weit ist die Kette schon verzogen? Laufen die Räder noch gerade? Haben die Reifen noch genügend Profil? Benötigen die Federelemente eine Service ?

Diese Fragen klären wir gerne mit Ihnen und führen dann den Service nach Ihren Wünschen aus. Eine kleine Reinigung ist bei diesem Service inbegriffen. Wenn Sie es wünschen reinigen wir auch Ihr Bike von A bis Z. Näheres zum Thema Bike-Reinigung können Sie im Abschnitt „*Reinigung und Pflege*“ lesen.

Der Jahres-Service ist die beste Massnahme, grösseren Schäden vorzubeugen.

Reinigung und Pflege

An einem sauberen Bike haben Sie sicher mehr Freude als an einem schmutzigen. Mit unseren Tipps und etwas Übung werden Sie vielleicht sogar noch Freude am Veloputzen entwickeln, wer weiss!

Falls Ihr Bike nur **leicht verschmutzt** ist, können Sie es mit einem Lappen und einem handelsüblichen Veloreinigungsmittel (z.B. Velopurol) abreiben. Sprühen Sie das Mittel direkt auf einen Lappen und nicht aufs Bike. Erstens geht dabei nicht die Hälfte des Reinigungsmittels verloren, und zweitens, falls Sie Scheibenbremsen haben, ...Sie wissen schon! Reinigen Sie zuerst die am wenigsten schmutzigen Bereiche und erst danach den Antrieb (Kette, Zahnkränze und Schaltung). Ihr Bike ist jetzt für weitere Abenteuer gerüstet!

Um ein **stark verschmutztes Bike** sauber zu bringen, benötigen Sie einen Eimer mit warmem Wasser und Haushaltsreiniger, einen Schwamm, einen Pinsel (Nr. 1; ca. 5 cm breit), noch einen Pinsel (Nr. 2; ca. 3cm breit), Petrol oder Velopurol, und für das Schmieren am Schluss einen Ölspray und Kettenöl. So ausgerüstet können Sie wie ein Profi ans Werk gehen.

Waschen Sie zuerst das ganze Bike mit dem warmen, mit Haushaltsreiniger versetzten Wasser ab, auch hier zuerst die weniger verschmutzten Teile. Mit Pinsel Nr. 1 können Sie auch die Stellen reinigen, die mit dem Schwamm nicht gut erreichbar sind. Danach können Sie den öligen Schmutz - zum Beispiel an Kette, Zahnkränzen und Schaltungen - mit einem Lappen und Veloputzmittel (Velopurol) entfernen. Diese Methode ist zwar tauglich aber etwas umständlich. Schneller geht es mit Petrol und Pinsel Nr. 2. Breiten Sie hierfür Zeitungen unter Ihr Velo aus, damit keine hässlichen Ölflecken am Boden zurück bleiben. Mit Pinsel und Petrol können Sie den Schmutz von Kette, Zahnkränzen und Schaltung mühelos entfernen. Da Petrol ölhaltig ist, müssen ScheibenbremsfahrerInnen bei diesem Vorgang darauf achten, die Brems-scheiben und -beläge nicht voll zu spritzen. Sie können sie z.B. mit einem Lappen abdecken. Nun dürfen Sie sich eine kurze Pause gönnen und das Bike etwas abtropfen lassen. Reiben Sie es mit einem sauberen Lappen trocken. Anschliessend ist es wichtig, die beweglichen Teile - Wechsel, Umwerfer - mit dem Ölspray (bei Disc-Brakes die Scheibe abdecken!), die Kette mit Kettenöl nachzuschmieren. Eine trockene Kette setzt, wenn sie mit Wasser in Berührung kommt, sehr schnell Rost an. Pflegen Sie noch rasch die Federelemente wie oben beschrieben. So, nun steht das blitzsaubere Bike für die nächste Fahrt bereit!

Wir wünschen Ihnen unbeschwerte und freudvolle Fahrten mit Ihrem Bike und hoffen, Sie auch weiterhin zu Ihrer vollsten Zufriedenheit beraten und bedienen zu können!

Ihr JUCKER BIKE-Team