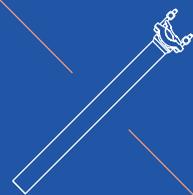
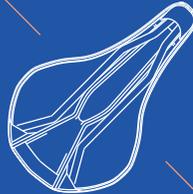
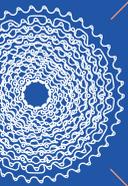
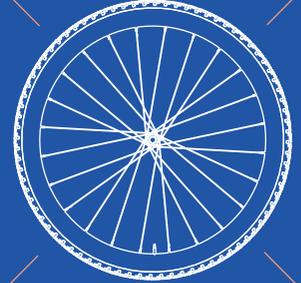

Das Fahrradbuch

LAURENT BELANDO – LOUISE ROUSSEL

Das Fahrradbuch

Typen, Auswahl, Ausrüstung, Pflege, Reparatur

Einleitung



Das Buch, das Sie in Händen halten, ist das Ergebnis eines Zusammenspiels verschiedener Faktoren. Zuerst waren da die Bücher von Louise und Laurent, die Community der Radsportbegeisterten in Frankreich und der Podcast *Dans la roue*. Als 2020 Laurents Buch *Vélos nomades* erschien, begann in den sozialen Netzwerken ein reger Austausch von Bewertungen, Danksagungen und Debatten. Zur gleichen Zeit suchte Laurent Erfahrungsberichte für seinen Podcast *Dans la roue* und lud dafür abwechselnd Männer und Frauen ein, um die stark von Männern dominierte Fahrradscene zu ändern. So kam Louise dazu. Sie führten intensive Gespräche und setzten den Podcast schließlich gemeinsam um.

Einige Monate später, als Louise sich auf die Veröffentlichung von *À vos cycles! Le guide du vélo au féminin* vorbereitete, arbeitete Laurent an seinem neuen Werk, in dem das Fahrrad im Mittelpunkt steht. Und so ergab es sich fast wie von selbst, dass Louise bei diesem neuen Abenteuer, dem *Fahrradbuch*, mitgearbeitet hat.

[Ein Versuch, die Fragen zu beantworten, die alle Radsportler sich stellen, und die Antworten einfach und verständlich zu formulieren.](#)

Da sie gewissermaßen als gemischtes Doppel antraten – der eine vom Baskenland, die andere von Nordfrankreich aus –, kam es zu langen Diskussionen und zur Vertiefung unzähliger technischer Fragen. Das Ergebnis war ein sozusagen vierhändig erstelltes Handbuch, das ein breites Publikum, Neulinge und alte Hasen, Männer und Frauen, anspricht. Genau das ist das Ziel dieses Buchs: die Fragen zu beantworten, vor denen alle Radsportler irgendwann stehen, und die Antworten einfach und verständlich zu formulieren, Ratschläge, Tricks und präzise Tutorials weiterzugeben, damit Sie alles Wissenswerte über Instandhaltung, Reparaturen und Ausrüstung erfahren. Louise und Laurent haben dafür Ugo, einen professionellen Fahrradmechaniker, gebeten, ihnen sein Experten-Know-How zu verraten und die richtigen Handgriffe zu zeigen, die Ihnen bei den einfachsten wie den kompliziertesten Arbeiten helfen werden. Dabei muss eines klar sein: Dieses Buch hat nicht zum Ziel, die Arbeit von Fachleuten zu ersetzen, sondern es wird Sie darauf hinweisen, wenn Sie einen versierten Fahrradmechaniker hinzuziehen müssen.

Dinge selbst warten und reparieren zu können heißt, weniger, aber dafür besser einzukaufen, nichts mehr wegzuwerfen, nichts mehr zu verschwenden, verantwortlicher zu handeln. Darüber hinaus öffnet die Unabhängigkeit bei mechanischen Problemen noch andere Türen: Das Wissen, technischen Schwierigkeiten gewachsen zu sein, macht lange Ausflüge auf dem Rad möglich. Sie werden ganz gelassen tolle Radwanderungen oder fantastische Reisen erleben.

»Wir hoffen, dass dieses Buch Sie bei der Wartung und den Reparaturen Ihres Fahrrads unterstützen und bei all Ihren Fahrrad-Abenteuern begleiten wird.«

Louise & Laurent

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

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

Zeichenerklärung



Gut zu wissen



Tipp



Wichtig



Umwelttipp

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

Laufrad 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





KAPITEL 1

Ausrüstung

Sicherheit an erster Stelle

Helm	10
Beleuchtung	12
Klingel, Rückspiegel, Bekleidung	14



Wahl des Fahrrads

Bauteile des Fahrrads	16
Die Fahrradarten	20
Die passende Größe	24
Laufräder	26
Sattel	30
Pedale	32

Für den Komfort

Gegen Schweiß	34
Gegen Kälte	36
Gegen Regen	38
Schuhe	40
Brillen	42
Taschen und Satteltaschen	44
Gepäckträger und Fahrradanhänger	46



Für ein sicheres Gefühl

Diebstahlsicherung	48
Notfall-Reparaturen	50
Elektronik	52

Mit dem Rad zuhause und unterwegs

Aufbewahrung	56
Transport	58
Die Ausrüstung optimieren	60

