

ALLES START



SATTELSTÜTZE Zuerst Sitzrohr und Stütze mit einem Lappen reinigen. Nun Fett kreisförmig auf die Innenseite des Sitzrohrs auftragen.



ZÜGE Kette aufs größte Ritzel und Kettenblatt. Dann Züge durch Runterschalten entlasten. Jetzt Züge aushängen, säubern und einfetten.



FEDERBEIN Mit einem Lappen den Schmutz abwischen. Federbein-Schutzüberzieher sind nur sinnvoll, wenn diese Schützer regelmäßig gereinigt werden – ansonsten entstehen Scheuerstellen. Alles sauber? Dann die Lauffläche mit Brunox einsprühen.



REIFEN Als MB-Leser wissen Sie sicherlich, dass schwach aufgepumpte Reifen sowohl den Rollwiderstand minimieren (siehe MB 07/05) als auch die Traction im Gelände spürbar verbessern. Hier die Richtwerte für Ihren Einsatz.



REIFENDRUCK-EMPFEHLUNG

FAHRERGEWICHT (inkl. Kleidung und Rucksack)	CCTOUR (ca. 2,1" Reifenbreite)	ALL-MOUNTAIN (ca. 2,3" Reifenbreite)	ENDURO (ca. 2,5" Reifenbreite)
50 KG	1,7 BAR	1,5 BAR	1,5 BAR
60 KG	1,8 BAR	1,6 BAR	1,5 BAR
70 KG	2,0 BAR	1,8 BAR	1,7 BAR
80 KG	2,2 BAR	2,0 BAR	1,9 BAR
90 KG	2,4 BAR	2,2 BAR	2,1 BAR
100 KG	2,6 BAR	2,4 BAR	2,3 BAR



KETTE Die Intensivpflege beginnt mit einer Grundreinigung. 1. Mittels einer Bürste zuerst den groben Schmutz, also das verschmutzte Fett, entfernen. Dazu warmes Wasser und Auto-Shampoo verwenden. 2. Gleiches benutzen Sie für die Ketten-Feinreinigung mit dem Schwamm. 3. Nun die Kette abtrocknen, damit das Kettenöl ... 4. ... gut haften kann. Fertig.

KLAR

DAS KÖNNEN SIE AUCH! MIT DIESER SCHNELLEN UND UNKOMPLIZIERTEN INSPEKTION MACHEN SIE IHR BIKE IM HANDUMDREHEN EINSATZBEREIT.



FEDERGABEL Reinigen Sie die empfindlichen Standrohre der Federgabel. Meist reicht dazu ein trockener Lappen. Wichtig ist, dass auch der Dreck vor der Dichtung entfernt wird. Nun am besten mit Brunox einsprühen. Und damit nichts auf die Disc-Bremse tropft, Tuch dahinter halten.



BREMSEN Gute Bremsen sind Ihre Lebensversicherung beim Biken. Kontrollieren Sie also regelmäßig die Scheibenbremsbeläge. Dazu die Laufräder aushängen und die Beläge rausziehen (ev. Splint lösen). Im Bild rechts: abgenutzter und neuer Disc-Belag.



SCHALTUNG Schaltwerk und Umwerfer freuen sich über regelmäßige Zuwendung. Bereits ein Spritzer auf die beweglichen Gelenke reicht, um die Leichtgängigkeit deutlich zu verbessern. Checken Sie bei diesem Arbeitsschritt, ob auch die Schaltröllchen frei von Schmutz und Fettablagerungen sind. Falls nicht, dann mit einem Schraubenzieher abkratzen.



PEDALE Sprühöl auf den Gelenken der Clickies vermeidet Knarz- und Quietschgeräusche. Und verbessert den Ein- und Ausstieg.



SCHRAUBEN Der Schrauben-Check an der Lenkzentrale ist Pflicht. Kontrollieren Sie immer auch die anderen Klemmungen am Bike.



DIE BIKE-APOTHEKE Viel Equipment brauchen Sie nicht für die Bike-Pflege. Wichtig ist: Auto-Shampoo (gibt's an der Tankstelle), Lagerfett (für Carbon-Parts nur spezielle Montagepaste verwenden), Sprühöl (z. B. Brunox) und Kettenöl (z. B. Dynamic – der MB-Testsieger).