

## Bremsen

Bremsklötze müssen getauscht werden, wenn die Querrillen nicht mehr deutlich zu erkennen sind oder sich eine Kante eingebremst hat. Die Bremsseile sollten Kapfen an den Enden haben und nicht ausgefranst sein. Beschädigte oder geknickte Außenhüllen sollten ausgetauscht werden.

Die Bremsarme sollten sich leicht bewegen lassen, die Seilzüge leicht in der Hülle laufen. Ist das nicht der Fall, müssen die Seilzüge geölt und die Bremssockel gefettet werden.

Bei hydraulischen Bremsen muss bei maximaler Handkraft noch mindestens ein Finger zwischen Bremshebel und Griff passen – sonst muss die Bremse entlüftet werden.



## 8 Steuersatz

Ein lockerer Steuersatz stört das Fahrverhalten und geht schnell kaputt. Stellen Sie sich neben das Rad, ziehen Sie die Vorderradbremse und schieben Sie dabei das Rad vor und zurück. Gleichzeitig nehmen Sie die untere Lagerschale zwischen Daumen und Zeigefinger. Spüren Sie ein Rucken, muss der Steuersatz nachjustiert werden.

## Schaltung 9

Seilzüge und Außenhüllen sollten ohne Knick oder Beschädigungen verlaufen. Die Schalthebel oder Drehgriffe müssen sich leicht betätigen lassen, ansonsten benötigen die Seilzüge etwas dünnflüssiges Öl. Hilft das nicht, müssen sie getauscht werden.

Läuft die Kette nicht sauber über die Ritzel oder fühlen sich einzelne Gänge hakelig an, kann sich die Kabelspannung verringert haben. Bei Kettenschaltungen kann mit der Schraube am Schalthebel, aus der der Seilzug austritt, die Spannung angepasst werden. Hilft das nicht, ist vielleicht Verschleiß die Ursache, dann finden Sie im Fachhandel Hilfe.

Bei Nabenschaltungen gibt es je nach Modell verschiedene Mechanismen, um die Kabelspannung einzustellen. Sehen Sie in die Gebrauchsanweisung oder fragen Sie im Fachhandel nach.



Mehr Infos zu Fahrrädern und Zubehör auf  
[www.adfc.de/technik](http://www.adfc.de/technik)



## Sie fahren Fahrrad?

- Sie wollen im Urlaub und im Alltag komfortabel Rad fahren?
- Sie erwarten sichere, gut ausgebaute Radstrecken?
- Sie wollen fahrradfreundliche Politik fördern?
- Sie wollen über alle Themen rund ums Fahrrad gut informiert sein?
- Sie erwarten Qualität bei Fahrrädern und Zubehör?
- Sie wollen Tipps für Ihren nächsten Radurlaub?

## Dann werden Sie Mitglied im ADFC!

Nutzen Sie unser [Serviceangebot](#) und stärken Sie die [Fahrrad-Lobby](#).

Für weitere Informationen rufen Sie uns an:

**ADFC-Infoline 030 / 20 91 49 80**

Oder besuchen Sie uns im Internet:

[www.adfc.de/mitgliedwerden](http://www.adfc.de/mitgliedwerden)



Oder werden Sie gleich hier Mitglied!

Herausgeber:  
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e. V.  
[www.adfc.de](http://www.adfc.de), Mohrenstraße 69, 10117 Berlin  
Redaktion: ADFC  
Gestaltung: Zweiplus Medienagentur  
Fotos: ADFC/lehmkuehler-fotografie.de  
Stand: Juli 2021

 **adfc**  
Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club



# Fahrrad-Check

ADFC-Tipps zur Fahrradpflege

 **adfc**  
Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club

## ADFC-Tipps zur Fahrradpflege

Wer rastet, der rostet – das gilt auch fürs Fahrrad. Wer seinem Fahrrad eine längere Pause gegönnt hat, sollte es gründlich durchchecken, bevor es wieder zum Einsatz kommt – denn funktioniert etwas nicht richtig, stört das beim Fahren und kann sogar gefährlich werden.

Ob es Probleme gibt, kann man leicht selbst feststellen – der ADFC gibt Ihnen Tipps dazu auf [www.adfc.de/fahradpflege](http://www.adfc.de/fahradpflege).

Wer nicht selbst schrauben möchte, kann im Fachhandel gezielt auf das Problem hinweisen.

Sportgeräte benötigen aufgrund ihres Leichtbaus und spezieller Materialien besondere Sorgfalt. Beachten Sie unbedingt die zugehörigen Pflegeanleitungen!



### 1 Sichtkontrolle

Säubern Sie Rahmen, Gabel und die Felgenflanken mit Wasser und Spülmittel oder speziellem Fahrradreiniger. Suchen Sie dann nach Rissen oder Verformungen, auch am Lenker neben der Vorbauklemmung und an der Sattelstütze. Verdächtige Stellen sollten im Fachhandel überprüft werden.

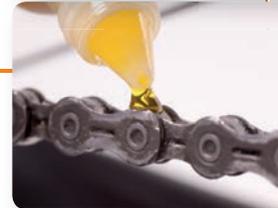


### 2 Schraubverbindungen

Sitzen alle Schrauben fest? Ziehen Sie alle Schrauben nach – aber nicht zu stark. Die Kraft einer Hand reicht dazu in der Regel aus.

### 3 Kette

Säubern Sie die Kette mit einem Tuch von grobem Schmutz. Dann schmieren Sie die Kette mit Kettenöl oder Kettenfließfett von innen an den Laschen. Drehen Sie die Kurbel, damit sich das Öl verteilt, den Überschuss wischen Sie ab.



### 4 Beleuchtung

Funktionieren Scheinwerfer und Rücklicht? Kontrollieren Sie, ob die Stecker des Lichtkabels an den Leuchten und am Dynamo festsitzen. Sind die vorgeschriebenen Reflektoren vorn, hinten, an den Pedalen und in den Speichen vorhanden und sauber? Speichenreflektoren sind nicht nötig, wenn die Reifen einen Reflexstreifen haben.

### 5 Reifen

Reifen mit zu niedrigem Luftdruck fahren sich schwerer und gehen schneller kaputt. Der Mindest- und Maximalluftdruck steht auf der Reifenflanke.

Stecken Fremdkörper wie Scherben oder Dornen im Reifen? Heraus damit! Lässt sich das Reifenprofil kaum noch erkennen oder scheinen schon Fäden durch, muss der Reifen gewechselt werden. Sind Risse in der Lauffläche oder an den Flanken zu sehen? Kleine Risse sind noch unproblematisch, werden sie aber größer, können sich Fremdkörper darin sammeln und Pannen verursachen. Dann sollten Sie die alten Reifen gegen neue Reifen mit Pannenschutz tauschen.

Platte Reifen pumpen Sie auf und beobachten über einige Tage, ob die Luft hält. Wenn nicht, ist ein kleines Loch im Schlauch. Beim Flicken immer auch den Reifen auf eingedrungene Fremdkörper kontrollieren!



### 6 Laufräder



Prüfen Sie, ob eine Speiche gerissen oder locker ist, indem Sie benachbarte Speichen mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken. Eine ungleichmäßige Speichenspannung und gerissene Speichen ziehen auf Dauer weitere Defekte nach sich.

Hat die Felge einen Schlag? Halten Sie einen Schraubenzieher so, dass die Spitze etwa zwei Millimeter Abstand zur Felge hat und drehen Sie das Rad. Sind deutliche Ausschläge zur Seite zu sehen oder schleift die Felge sogar am Bremsklotz, sollte das Laufrad zentriert werden.

Haben die Naben Spiel? Versuchen Sie, das Laufrad quer zur Laufrichtung hin- und her zu bewegen. Spüren Sie dabei ein Rucken, hat das Lager Spiel und muss eingestellt werden.

