

TRANSITION TOWN Bielefeld - Re-Skilling

• *Checkliste Fahrrad-Hinterrad aus- und einbauen*

1. Bremse aushängen
2. Kettenschaltung → höchsten Gang einlegen
Nabenschaltung → neutralen Gang finden (unterschiedlich)
3. Fahrrad umdrehen
4. Schnellspanner öffnen bzw. Radmuttern lösen
Nabenschaltung → Drehmomentstütze lösen
5. Kettenschaltung → Umwerfer zurückbiegen und
Rad entnehmen
6. ggfs. Luft ablassen
7. Decke entfernen (mit Reifenheber)
8. Schlauch herausnehmen
9. Schlauch flicken (Loch finden, Decke aufrauen, Vulkanisierlösung
auftragen, 5 min warten, Flicker aufkleben)
10. Schlauch leicht aufpumpen und in die Decke stecken
11. Decke aufziehen, darauf achten, den Schlauch nicht einzuklemmen
12. Aufpumpen auf Maximaldruck (steht auf der Decke)
13. Rad einbauen und ausrichten
14. Schnellspanner schließen bzw. Radmuttern festschrauben
Nabenschaltung → Drehmomentstütze befestigen
15. Fahrrad hinstellen
16. Bremse einhängen

Internet Ressourcen zum Thema Fahrradreparatur

www.sheldonbrown.com

Englischsprachige Seite, sehr umfangreich

<http://www.fa-technik.adfc.de/Werkstatt/index.html>

ADFC Fachausschuss Technik Tipps zum Einspeichen, Drehmomente, Liste von
Selbsthilfewerkstätten

Buchtipp

Smolik, Etzel „Das neue Fahrradreparaturbuch“ BVA 11,95 €