

Mach den Fahrradcheck - mit der www.Fahrradmagazin.net Checkliste **Fahrrad Inspektion** machst du dein Bike fit für die nächste Fahrradtour!

Du stehst bereits für die nächste Radtour in den Startlöchern und am liebsten würdest du dich sofort auf dein Fahrrad schwingen und ein paar Runden drehen? Stop! Bevor du das tust, solltest du erst einen Blick auf dein Fahrrad werfen und mit Hilfe der Checkliste von www.Fahrradmagazin.net dein Bike startklar machen, damit du pannenfrei und sicher unterwegs bist.



Das brauchst du für die Reinigung:

- ❖ Eimer
- ❖ Wasser
- ❖ Spülmittel
- ❖ Bürste (z. B. alte Zahnbürste)
- ❖ Schwamm mit Kratzfläche
- ❖ alte Lappen

Während der Fahrrad Inspektion gehst du in drei Schritten vor:

- **Reinigen**
- **technische Prüfung**
- **Einstellen von Lenker, Vorbau und Sattel**



Die Werkzeuge solltest du besorgt haben:

- ❖ Luftpumpe
- ❖ Schraubendreher
- ❖ Schraubenschlüssel / Maulschlüssel (6 / 10 / 15 / 17 mm)
- ❖ Innensechskantschlüssel (2 / 2,5 / 3 / 4 / 5 / 6 und 8 mm)
- ❖ Reifenheber
- ❖ Kettennieter
- ❖ Fahrrad-Reparatur-Set ("Flickzeug")

Idealerweise verwendest du ein Universalwerkzeug für die Fahrradwartung. Falls du noch kein hochwertiges Multifunktionsstool für die Fahrradreparatur besitzt, lohnt sich die Anschaffung, denn ein gutes Set umfasst alles, was du an Werkzeug für dein Bike benötigst.



Für Pflege und Schmierung werden benötigt:

- ❖ Kettenfett
- ❖ Silikonöl (für Metallteile sowie Schutz & Glanz aller Lackteile)
- ❖ silikonfreies Universalöl bzw. Multifunktionsöl (für Federgabel & Bremszüge)
- ❖ Montagefett (für Freilaufkörper / Kasette und ggf. Steuerlager)
- ❖ Pinsel zum Auftragen der Fette

Achtung: Bei Carbon-Rädern kein Montagefett sondern spezielle Carbon-Paste verwenden!

Bitte denke daran, dass du Fahrradreparaturen nur dann alleine durchführen solltest, wenn du bereits Erfahrung hast und in der Lage bist, abmontierte Bauteile auch wieder richtig an das Fahrrad zu montieren. Falls du dir Reparaturen nicht zutraust, gehe in eine Fahrradwerkstatt deines Vertrauens. Da wird dir für wenig Geld fachmännisch geholfen.

So hilft dir die Checkliste Fahrrad Inspektion:

Drucke die nachfolgende Checkliste Fahrrad Inspektion aus und nimm sie (zusammen mit einem Kugelschreiber oder Bleistift) mit an dein Fahrrad. So kannst du alle notwendigen Arbeitsschritte nachlesen und direkt auf der Checkliste abhaken, sobald du die einzelnen Wartungsschritte erledigt hast. Mehr Infos zu den einzelnen Themen findest du auf www.Fahrradmagazin.net

Schritt	Wartung & Pflege	So wird´s gemacht - Ausführliche Informationen zu den einzelnen Themen findest du auf www.Fahrradmagazin.net	erledigt
1	Fahrrad reinigen	Mit Schwamm, Wasser und ein paar Tropfen Spülmittel alle Bauteile des Fahrrads gründlich reinigen. Keinesfalls mit dem Hochdruckreiniger das Bike abspritzen, da das Wasser in empfindliche Teile eindringen und Korrosion begünstigen kann.	<input type="checkbox"/>
2	Sattelstütze reinigen & fetten	Mit feuchtem Schwamm Sattelstütze reinigen, gut trocknen und mit Montagefett schmieren.	<input type="checkbox"/>
3	Fahrradkette reinigen	Kette und Kettenblatt mit altem Lappen und Bürste gründlich von Fett, Sand und Schmutz befreien. Mit frischem Lappen alle Teile der Kette gut ölen. Nach einigen Minuten überschüssiges Kettenfett mit Lappen abnehmen. Sind Kette und Ritzeln verrostet, müssen die rostigen Bauteile eventuell ausgetauscht werden.	<input type="checkbox"/>
4	Fahrradkette auf Spannung testen	Hängt die Fahrradkette durch, springt sie während der Fahrt schneller raus. Daher sollte die Fahrradkette überprüft und ggf. mit einem Kettennietter gekürzt werden.	<input type="checkbox"/>
5	Schaltung fetten	Gelenke von Umwerfer und Schaltwerk mit einem Tropfen Öl schmieren. Dies ist auch für den Korrosionsschutz wichtig. Vorher Schmutz und Sand mit Lappen entfernen.	<input type="checkbox"/>
6	Freilaufkörper reinigen & schmieren	Der Freilaufkörper sitzt an der Nabe des Hinterrades. Es handelt sich dabei um ein zylinderförmiges Element mit rundum verlaufenden Einkerbungen. Zunächst Sand und Staub an der Hinterradnabe entfernen, gründlich reinigen und dann mit Montagefett den Freilaufkörper der Kassette schmieren. Hierfür eignet sich ein Montagefett.	<input type="checkbox"/>
7	Pedale reinigen & fetten	Pedale abmontieren, mit Lappen säubern und vor der Montage ans Fahrrad etwas Montageöl auf das Gewinde aufpinseln. Meistens wird dafür ein 17er Maulschlüssel benötigt. Vorsicht: Das linke Pedal hat ein Linksgewinde. Bei lauten Knackgeräuschen beim Pedalieren können Lager, Kurbelwelle oder Tretlagerwelle beschädigt sein. Ein Austausch kann notwendig sein.	<input type="checkbox"/>
8	Pedal-Rückstellfeder ölen	Um die Rückstellfeder vor Rostbildung zu schützen, wird sie mit etwas Universalöl oder Silikonöl gefettet.	<input type="checkbox"/>
9	Reifen aufpumpen	Entweder mit einer Luftpumpe mit Manometer auf den richtigen Reifendruck aufpumpen (benötigter Druck steht im Fahrradmantel) oder mit dem Daumen bzw. einer Sitzprobe prüfen, ob der Luftdruck ausreicht.	<input type="checkbox"/>
10	Reifenprofile überprüfen	Haben die Pneu's noch ausreichend Profil? Sind Fäden zu sehen oder gibt es Stellen, wo das Profil bereits abgefahren ist, muss der Mantel ausgetauscht werden. Beim MTB wird der Reifenwechsel empfohlen, wenn etwa die Hälfte der ursprünglichen Profilhöhe abgefahren ist.	<input type="checkbox"/>

Schritt	Wartung & Pflege	So wird´s gemacht - Ausführliche Informationen zu den einzelnen Themen findest du auf www.Fahrradmagazin.net	erledigt
11	Risse im Fahrradreifen	Sind Risse oder gar Löcher im Mantel zu sehen? Dann muss ebenfalls der Mantel erneuert werden. Für den Mantelwechsel solltest du einen Reifenheber verwenden, um die Felge nicht zu beschädigen.	<input type="checkbox"/>
12	Reifendruck kontrollieren	Halten die Fahrradreifen die Luft? Wenn die Reifen Luft verlieren, kann Sand im Ventil sitzen oder ein Loch im Reifen sein, so dass mit dem Reparaturset der Reifen geflickt werden muss.	<input type="checkbox"/>
13	Speichen testen	Prüfe mit zwei Fingern, ob die Fahrradspeichen noch unter Spannung stehen. Lockere Speichen sollten von einem Fachmann in einer Fahrrad-Werkstatt nachgezogen werden.	<input type="checkbox"/>
14	Reflektoren kontrollieren	Pro Rad müssen zwei Katzenaugen montiert sein. Optional können auch Reflektorstreifen für bessere Sichtbarkeit im Straßenverkehr an den Fahrradreifen angebracht sein.	<input type="checkbox"/>
15	Bremsklötze checken	Auf den Bremsklötzen ist eine Markierung, die anzeigt, wann sie ausgetauscht werden müssen. Kontrolliere, ob die Bremsklötze abgenutzt sind oder noch genug Material auf den Bremsklötzen vorhanden ist. Dies gilt auch bei Scheibenbremsen!	<input type="checkbox"/>
16	Bremsstaub entfernen	Besitzt du ein Fahrrad mit Felgenbremsen, solltest du an den Bremsklötzen und an der Felge den Bremsstaub sorgfältig entfernen, damit die Bremse ohne Beeinträchtigung funktioniert.	<input type="checkbox"/>
17	Bremszüge überprüfen	Kontrolliere, ob die Bremszüge noch funktionieren. Bei gezogener Bremse sollte der Bremshebel noch zwei Zentimeter (ca. zwei Fingerbreit) Spiel haben.	<input type="checkbox"/>
18	Bremskabel kontrollieren	Leicht an den Kabeln ziehen und überprüfen, ob alle Bremskabel noch fest sitzen. Bitte auch darauf achten, dass keine Bremskabel-Ummantelungen gerissen sind.	<input type="checkbox"/>
19	Bowdenzug fetten	Der Bremshebel wird gereinigt und gefettet.	<input type="checkbox"/>
20	Kabel der Fahrradbeleuchtung checken	Sitzen alle Kabel fest und sind unbeschädigt? Sind die Fahrradleuchten an die Kabel angeschlossen?	<input type="checkbox"/>

Schritt	Wartung & Pflege	So wird´s gemacht - Ausführliche Informationen zu den einzelnen Themen findest du auf www.Fahrradmagazin.net	erledigt
21	Dynamo einstellen & warten	Beim Seitenläuferdynamo wird überprüft, ob der Dynamo passend zum Reifen sitzt? Wird er nicht benötigt, darf er nicht an der Felge reiben. Wenn er für die Beleuchtung benötigt wird, muss er eng an der Felge sitzen. Der Nabendynamo wird äußerlich gereinigt. Hat er übermäßig viel seitliches Spiel, sollte die komplette Einheit ausgetauscht werden. Das Zerlegen des Nabendynamos ist allenfalls erfahrenen Fahrradmonteuren zu empfehlen.	<input type="checkbox"/>
22	Dynamokabel überprüfen	Damit die Fahrradlichter während der Fahrt leuchten, müssen alle Kabelverbindungen zwischen Dynamo, Vorderlampe und Rücklicht intakt sein.	<input type="checkbox"/>
23	Fahrradlampen auf Funktionalität prüfen	Leuchten die Lampen, wenn sich die Reifen drehen? Falls nicht, ist entweder das Birnchen kaputt oder ein Kabel nicht richtig befestigt.	<input type="checkbox"/>
24	Federgabel reinigen & pflegen	Bei Fahrrädern mit Federgabel sollte die Gabel gründlich gereinigt werden, damit kein Schmutz in die Dichtungen gerät. Abschließend silikonfreies Universalöl auf die Laufflächen sprühen. Ölrückstände mit sauberem Lappen entfernen.	<input type="checkbox"/>
25	Lager fetten	Kontaktflächen geschlossener Steuerlager mit Montagefett schmieren. Offene Lager mit speziellem Lagerfett fetten.	<input type="checkbox"/>
26	Schrauben nachziehen	Alle Schrauben werden zum Abschluss der Fahrrad Inspektion nachgezogen. Dies gilt z. B. für Lampenhalterungen, Schutzbleche, Fahrradklingel, Fahrradständer, Vorbau, Lenker, Sattel usw..	<input type="checkbox"/>
27	Lackpflege	Ist der Lack an einigen Stellen abgeplatzt, solltest du die Stellen leicht abschmirlen, reinigen und mit einem Set für die Lackreparatur die Lackschäden beheben. Zur Not tut es auch Nagellack. Abschließend: Mit einem weichen Lappen alle Metallteile und Lackoberflächen mit Silikonöl polieren. Das weist Schmutz und Feuchtigkeit besser ab.	<input type="checkbox"/>
28	Fahrradschloss checken	Entspricht das Fahrradschloss noch aktuellen Sicherheitsstandards? Sind Ersatzschlüssel vorhanden? Ist das Schloss von Rost befallen und bietet daher nur reduzierte Sicherheit?	<input type="checkbox"/>
29	Fahrrad einstellen	Zeit zum Probesitzen. Lenker und ggf. Vorbau optimal auf die Körperhaltung abstimmen. Sattelhöhe anpassen.	<input type="checkbox"/>
30	Probefahrt	Hierbei alle Funktionen checken und gegebenenfalls nochmal einzelne Reparaturen oder Einstellungen wiederholen.	<input type="checkbox"/>

Dieses Dokument darf frei, jedoch nur unverändert und in seiner gesamten Länge, verwendet werden. Das Nutzungsrecht ist gekoppelt an das unveränderte Dokument. Es darf sowohl für private als auch gewerbliche Zwecke genutzt werden, sofern das Dokument unverändert bleibt und der Urheber (fahrradmagazin.net) eindeutig zu erkennen ist.

Es ist nicht gestattet, das Dokument selbst auf der eigenen Webseite als Download anzubieten. Bitte verweisen Sie auf www.Fahrradmagazin.net für den Download. Steht dieser Hinweis auf einer einzelnen Seite des Dokuments, dürfen Sie diese beim Ausdrucken des Dokuments auslassen.