

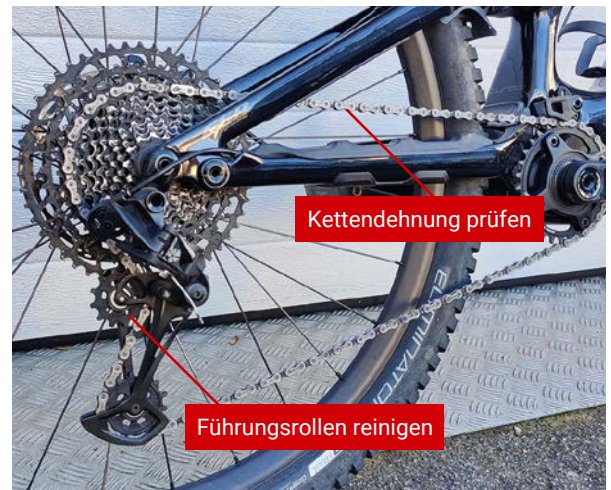
# Mach dein MTB frühlingsfit!

**Service** ■ Ohne die richtige Pflege kann sich der Zustand deines Mountainbikes dramatisch verschlechtern. MTB-Instruktor Hans Madlmair hat zusammengefasst, wie du dein Bike am besten in Schuss hältst.

*Text und Fotos: Hans Madlmair, MTB-Instruktor der Naturfreunde Österreich*

**D**amit dein Bike funktionsfähig bleibt, ist eine regelmäßige Pflege, für die du im Normalfall rund eine halbe Stunde brauchst, unerlässlich. Bei eventuell notwendigen Wartungsarbeiten dauert es entsprechend länger.

Für die Pflege deines Bikes benötigst du folgende Utensilien: einen Gartenschlauch mit Düse und weiche Waschbürste (kein Hochdruckreiniger), einen Kübel, Spülmittel oder Bikereiniger (Fachhandel), diverse Tücher (fürs Abtrocknen bzw. für die Antriebspflege), Kettenöl, eine Kettenlehre, einen Schraubenzieher, einen Reifenheber, passende



**Hans Madlmair** ist es wichtig, beim Biken der Natur sowie anderen Erholungssuchenden den nötigen Respekt entgegenzubringen.

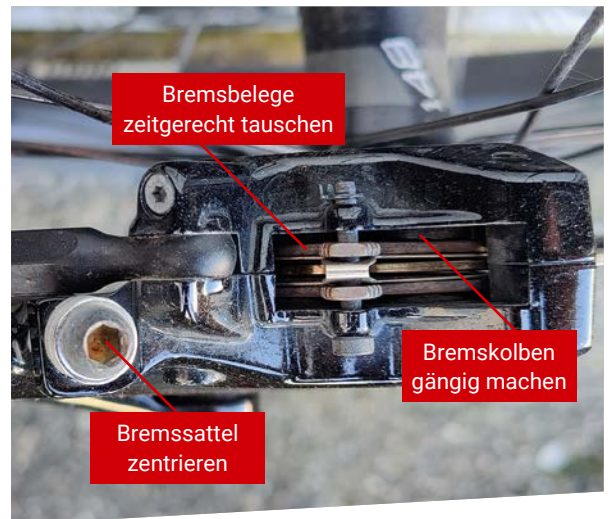
Inbus-/Torx-Schlüssel und einen geeigneten Bike-Ständer.

## Reinigung des Bikes

Mit dem Gartenschlauch (Düse) den Schmutz grob abspritzen. Mit Wasser und Spülmittel oder Bikereiniger das gesamte Rad (samt Antriebseinheit) einschäumen und einwirken lassen. Mit der weichen Waschbürste den restlichen Schmutz entfernen. Die Zwischenräume bei den Kettenblättern und Zahnkränzen säubern; die beiden Kettenführungsrollen am Schaltwerk beidseits mit einem flachen Schraubenzieher oder einem Reifenheber reinigen, damit diese ihre seitliche Beweglichkeit behalten. Anschließend das Bike mit dem Gartenschlauch (Düse) oder einem Kübel klarem Wasser und einer weichen Waschbürste gut abwaschen. Nicht vergessen: Auch den Schmutz unterhalb des Sattels und an der Unterseite des Steuerrohrs und Tretlagers entfernen. Nicht direkt in Gelenke und auf Dichtungen spritzen!

Abschließend alle Teile (Rahmen, Gabel, Dämpfer, Felgen, Naben, Sattel, Lenker, Schalt- und Bremsen-elemente) mit einem sauberen saugfähigen Tuch trocknen. Die Tauchrohre von Gabel, Dämpfer und Dropper Post mit einem trockenen Tuch sauber wischen. Das restliche Öl und Schmutzgemisch von der





Kette und den Führungsrollen mit einem Tuch entfernen. Kein Kettenreinigungsgert und kein Ketten-spray verwenden!

Bei geringer Verschmutzung (nur Staub) kann das Bike mit Feuchtpflegetüchern gereinigt werden.

### Pflege der Kette

Die Kette als wesentliches Verschleißteil sollte nach der Reinigung entsprechend geölt werden. Besonders bei nassen Bedingungen ist das dringend notwendig.

Das Kettenöl (vorzugsweise Wet-Öl) von oben auftragen und einwirken lassen. Überschüssiges Öl abwischen, sodass die Kette weniger Staub/Schmutz aufnimmt.

Die Kette muss zeitgerecht gewechselt werden, da bei zu viel Kettendehnung auch die Kettenblätter und die Zahnkränze kaputt werden (Prüfung der Dehnung mit einer Kettenlehre).

### Pflege von Dämpfungselementen und Dropper Post

Das Bike zehn Minuten lang auf den Kopf stellen. Auf diese Weise saugen sich die Schaumstoffringe in den Dämpfungselementen mit dem darin befindlichen Öl wieder voll. Ganz wenig Gabelöl auf die Dichtung von Gabel, Dämpfer und Dropper Post auftragen, um ein

Austrocknen zu verhindern. Sonst keinen Ölfilm auf die Tauchrohre aufbringen, da der Ölfilm leicht Staub/Schmutz aufnimmt, der in die Dichtungen und Ölabbreifer eingebracht wird.

### Bremskolben gängig machen

Die Laufräder ausbauen, damit man zu den im Bremssattel befindlichen Bremskolben kommt. Wasser mit wenig Spülmittel rund um die Bremskolben auftragen und etwas einwirken lassen; gut abspülen und anschließend die Bremskolben mit dem Reifenheber mehrmals zur Gänze in den Bremssattel zurückdrücken.

Beim Einsetzen neuer Bremsbeläge immer auch die Gängigkeit der Bremskolben wiederherstellen und anschließend den Bremssattel neu zentrieren.

### Tipps für den nächsten Winter

Das eingewinterte Bike normal hinstellen oder am Oberrohr aufhängen – nicht an einem Laufrad oder über Kopf aufhängen!

In der kalten Jahreszeit sollten E-Bike-Akkus unbedingt an einem warmen und trockenen Ort gelagert werden (nicht unter +10 Grad).

Im Winter das Bike nach jeder Fahrt waschen – auch trockenes Streusalz greift Bike und Reifen an. ■

## Abschließende Kontrollen

- Alle Schrauben/Schnellspanner/Steckachsen prüfen (Drehmoment – speziell bei Carbon-Teilen)
- Lagerspiel am Steuerrohr prüfen (Daumen und Zeigefinger gegenüberliegend an die obere Lagerschale, Vorderbremse ziehen, Bike vor- und zurückbewegen – es darf kein Spiel zum Steuerrohr bestehen, sonst am Aheadset einstellen)
- Kettendehnung mit Kettenlehre prüfen
- Seilzüge prüfen (Litzenbruch)
- Reifen prüfen (Luftdruck/Profil/Risse/Schnitte)
- Felgen optisch auf Risse, Speichen auf Spannung prüfen (immer zwei Speichen oberhalb der Kreuzung schierend zusammendrücken)
- Clip-Pedale: Auslösekraft prüfen – Sturzgefahr!
- Dämpfungselemente und Sattelstütze: Luftdruck prüfen
- Bremsbeläge kontrollieren: Diese sollten nicht zu sehr abgefahren werden, da sich sonst die Bremskolben im Bremssattel verkanten und nicht mehr in die Ausgangsstellung zurückgehen.
- Bremshebeleinheit kontrollieren: Die Schraubbefestigung nicht zu stark anziehen, damit sich im Fall eines Sturzes die gesamte Einheit am Lenker verdrehen kann (Vermeidung eines Hebelbruches); Druckpunkt prüfen (wenn schwammig, gegebenenfalls die Bremsflüssigkeit erneuern lassen – mindestens einmal pro Jahr).
- E-Bike: Ladebuchse sauber und trocken halten (Kriechströme = Funktionsverlust!) und den Ladezustand des Akkus kontrollieren (Tiefentladung = Schädigungs- bzw. Brandgefahr)