

Das Mountainbike als Sportgerät: Fahrradcheck

1. Helm

- **Nie ohne Helm fahren! Helm auf Risse prüfen!**

2. Sattel

- **Sattel muss „fest sitzen“.**
- Sattel genau „in Fahrtrichtung ausgerichtet“.
- **Faustregel: In horizontaler Kurbelposition sollte die vordere Kniescheibe genau lotrecht über der Pedalachse stehen!** (z. B. einen Senkel an die Kniescheibe halten)

4. Lenker

- **Festen Sitz des Lenkers prüfen** (z. B. Vorderrad zwischen den Knien einklemmen und prüfen, ob sich der Lenker verdrehen lässt)
- **Lenkungslager prüfen** (z.B. Vorderrad anheben: Lenkbewegungen nach links und rechts sollten leichtgängig sein)

5. Reifen

- **Speichen prüfen:** Blick auf die Speichenspannung (evtl. verbogene, lose Speichen)
- **Felgen prüfen:** Abgenutzte Felge mit tiefen Riefen?
- **Mantel:** Hat der Reifen noch genug **Profil**? Risse oder Beulen? Fremdkörper?.
- **„Runder Lauf“ des Reifen, Laufräder ohne „Achter“!**
- **Luftdruck:** Zwischen ca. 2 und 3,5bar Luftdruck (je nach Gelände und Fahrergewicht!)
- **Schnellspanner:** Als Faustregel gilt **nach 90°-Einschlag sollte der Schnellspanner auf Widerstand stoßen!** Schnellspanner sollten **nicht nach vorne ausgerichtet** sein.

6. Pedale und Tretlager

- **Kurbeln und Kettenblätter auf „festen Sitz“ prüfen.**
- **Tret- / Pedal – oder Steuerlagerspiel prüfen** (z.B. „leichte Drehungen“, keine Geräusche, kein „Spiel“)

7. Kette

- Sie ist **geölt** und **ausreichend gespannt**.
- **Die Kette „läuft rund“** (z.B. keine steifen Kettenglieder)

8. Schaltzüge und Schaltwerk

- **Züge auf Reibung** (schwer gängig?) **und Hüllen** (z. B. geknickte Hüllen) **auf Abnutzung prüfen.**
- **Funktion prüfen, alle Gänge durchschalten, auch Schaltung unter Last.**
- **Schleift die Kette bei schräger Kettenführung am Leitblech.** (Äußerer Anschlag: Leitblech jeweils 2mm von der Kette entfernt)

10. Bremsen

- **Bremsbeläge** (bei Scheibenbremsen) **prüfen** : von unten einen Blick auf die Dicke des Bremsbelages werfen (**Belag sollte mindestens noch 1mm dick sein!**); Beläge können sich

aber auch schräg abnutzen, d. h. im Grenzfall zur Sicherheit den Reifen ausbauen und Beläge genauer betrachten.

- **Bremsklötze** (bei Felgenbremsen) **prüfen: Bremsklötze müssen genau auf die Felge ausgerichtet sein; Abstand zur Felge muss stimmen (ca. 1-2mm auf beiden Seiten); Bremsbeläge müssen noch dick genug sein (Kein Quietschen; keine schräg abgefahrenen Bremsklötze; „bei einer abgefahrenen Rille am besten den Bremsklotz tauschen; Markierung vom Hersteller für abgefahrene Bremsklötze beachten)!**
- **Greifen Bremszüge rechtzeitig? Ideal: Kurzes Ansprechverhalten auf die Bremse!** (mindestens im ersten Drittel der Betätigung des Bremszuges soll die Bremse reagieren!) **Züge auf Reibung und Hüllen auf Abnutzung prüfen, Hydraulikschläuche auf Knicke, Lecks und Abnutzung prüfen**
- **Bremshebel, -scheiben und -zangen auf Risse prüfen, Scheiben und Sockelschrauben auf festen Sitz prüfen.**