

## Über 50 nützliche Tipps & Tricks rund ums Bike

Wer kennt sie nicht...? Die alten Hausmittelchen aus der guten alten Zeit, mit denen uns unsere Großmütter und Großväter schon immer im Alltag verblüfft haben:

wir haben euch hier einige Tipps und Tricks zusammengestellt, mit denen ihr – mit Zuwendung zum Bike und ohne weiter viel Geld zu verprassen – perfekt für den Bike-Alltag gerüstet seid (denn die Bikes sind ja heute schon teuer genug...)

### Sicherheit am Bike / beim Biken:

**1) Bremsen-Check ist Pflicht vor jeder Ausfahrt.** Alle anderen Schrauben solltet ihr mindestens einmal im Monat auf festen Sitz kontrollieren - und dabei keineswegs so unauffällige wie die an den Schaltröllchen hinten vergessen.

**2) Hellsehen muss man nicht, um drohende Platzer zu verhindern:** Steht das Ventil schräg ? Dann ist es höchste Zeit, es wieder gerade zu richten, sonst reißt das Ventil, euch zu Boden – und ihr braucht womöglich nicht nur einen neuen Schlauch (denn der Gerissene ist meist nicht mehr zu flicken), sondern auch noch eine Salbe...

**3) Wer Klickpedale am Bike hat,** sollte diese rundum - also an beiden Pedalen „oben“ und „unten“ - auf gleiche Auslösehärten einstellen. Das erspart in kniffligen Situationen so manche unliebsame Überraschung.

**4) Du willst verhindern, dass der Lenker bei einem Sturz Löcher in die Griffe stanzt - oder gar dich selbst verletzt?** Dann vergiss nicht, vor der Griffmontage Lenkerstopfen einzusetzen. Kult-Tipp für Anhänger der alten Währung: Zehn-Pfennig-Stücke tun es auch, ebenso je ein Schilling - oder zehn Röppli...

### Pannenservice:

**5) Oh je, schon wieder eine Reifenpanne!** Leider habt ihr weder übrige Flicker noch einen intakten Ersatzschlauch mehr im Daypack - und nicht einmal die Hälfte der Tour ist geschafft. Jetzt hilft nur, den (Reifen-) Mantel mit Gras und Blättern aufzufüllen. So schafft ihr es garantiert nach Hause.

**6) Du hast viel häufiger Reifenpannen als Deine Bike-Kumpels?** Dann check doch erst mal den Luftdruck - 3 bar sollten es mindestens sein (einmal pro Woche kontrollieren!). Außerdem gehören in die Felgen geklebte Textil- oder feste Kunststoff-Felgenbänder. (Zusatz-Tipp für Felgenbremsler: geklebte Textilbänder erhitzen sich zusammen mit den heißgebremsten Felgen weniger, dadurch kommt's nicht zum „Schlauchwandern“)

**7) Ein Plattfuß - und keine Reifenheber dabei?** Der Handgriff eines Schnellspanners tut's im absoluten Notfall auch. Achtung: Felge und Mantel nicht beschädigen.

**8) Ein Platten am Hinterrad, es sind nur noch wenige Kilometer bis nach Hause - und es gibt keine Reparaturmöglichkeit?** Auf glatten Wegen könnt ihr auch dann noch weiterbiken, indem ihr euer Gewicht so weit wie möglich nach vorn verlagert und Schlaglöcher oder ähnliches unbedingt meidet (sonst drohen Felgenschäden!).

**9) Eine kleine Rolle festes Klebeband gehört unbedingt mit ins Reparaturkit in der Satteltasche oder in den Tagesrucksack.** Viele Pannen können so behoben werden.

### 10) Der Supergau: Lenkerbruch:

Solltet ihr noch mal davon gekommen sein und rechtzeitig das Bike zum Stehen gebracht haben – denn Alulenker klappen langsam beim Brechen nach unten weg – dann macht euch auf in den Wald, sucht ein passendes frisches Holz (altes Holz kann wieder brechen!) oder schnitzt euch eins zurecht (wir empfehlen, auf jeder Tour einen kleinen Pannenhelfer dabei zu haben, etwa einen „Alien“ ) und schiebt es in die Lenkerrohre: bei langsamen Tempo kommt ihr so garantiert nach Hause.

# Über 50 nützliche Tipps & Tricks rund ums Bike

## Kniffe on Tour:

**11) Zweiter Tag beim Alpencross, und schon keine frischen Radklamotten mehr?** Keine Angst, wer sie nach dem Waschen zuerst solo und dann noch einmal in ein Handtuch gewickelt auswringt, hat diese fast schon vollständig getrocknet – die Nacht regelt dann den Rest von alleine; und die Arme werden auch noch ein wenig trainiert...

**12) On the rocks!** Wer am nächsten Tag einen heißen Bike-Trip plant, sollte abends seine halbvolle Trinkflasche ins Gefrierfach stecken und erst vor der Abfahrt auffüllen. Wer sich an der Optik nicht stört...: bei großer Hitze sorgt eine feuchte, über die Flasche gezogene Socke für zusätzliche Kühlung.

**13) Dem Stinke-Mief zu Leibe gerückt:** der Geruch eurer Bike-Schuhe ist absolut unerträglich geworden - selbst nach dem Waschen ? Dann hilft nur noch eines: im Gefrierfach bleibt selbst die übelste Duftnote auf der Strecke, weil die Stinkebakterien kälteempfindlich sind ! Am besten 36 Std. lang - fragt sich nur, was die Wohngenossen dazu sagen...

**14) Der Berg ist lang, der Berg ist steil** - und einer der zwei Biker kann einfach nicht mehr, während der andere am liebsten zum Pantani-Sprint ansetzen würde. Hier die Kompromisslösung für Endlosauffahrten oder einfache Steiltrails im Rennen, mit dem Nebeneffekt, dass Pantani bei Rettung des Partners nun gefordert wird: zwei Ersatzschläuche ergeben ein „Abschleppseil“ von der Sattelstütze des vorderen zum Steuerrohr des hinteren Bikes. Die Taktik zum Umfahren von Hindernissen (etwa: „Du links, ich rechts!“) sollte aber vielleicht vorher besprochen werden.

**15) Verschlossene SPD-Cleats** (Pedalplatten) erkennt man am schweren Ausstieg. Durch Umtausch der Platten vom linken zum rechten Schuh (und umgekehrt) lässt sich zumindest die Mehrtagestour fortsetzen.

**16) Plant ihr eine größere Tour mit Freunden ?** Achtet vielleicht auch darauf, dass alle das gleiche Ventilsystem in ihren Schläuchen (und Ersatzschläuchen!) verwenden. Dann kann im Notfall jeder dem anderen aushelfen. (Oder aber ihr habt eine fortschrittliche Pumpe mit Doppelsystem für Presta- und Autoventil dabei)

**17) Beim Schalten vorne ist die Kette nach innen oder außen von den Kettenblättern gesprungen?** Ohne abzusteigen kannst du vorsichtig weiterkurbeln und sie mit dem vorderen Umwerfer wieder auf die Zahnkränze dirigieren. Bergauf funktioniert das leider nicht.

**18) Du lehnst dein Bike gegen die Wand - und es rollt immer los und fällt um?** Dann stopp es doch mit einem Bike-Handschuh, der über Lenkergriff und Bremshebel gezogen wird und diesen zur „Handbremse“ umfunktioniert.

**19) Nicht nur euer Schätzchen kommt mal in die Jahre. Auch die Kette altert. Deshalb:** Messt doch regelmäßig den Abstand zwischen 20 Nietbolzen mit einem durchsichtigen Lineal. Dazu am besten die Hinterradbremse blockieren (siehe Tipp zuvor) und ein Pedal belasten. Erreicht der Abstand 256 mm, ist die Kette Altmittel.

**20) Rumms! Wie das Bike zukünftig an Laternen oder Bäumen parkt, ohne umzufallen?** Mit der Sattelwölbung anlehnen und dann rückwärts kurbeln, bis das Pedal anstößt - so kann es weder vorwärts- noch zurückrollen.

**21) Du bist auf Tour und hast dich so sehr verletzt, dass an eine Weiterfahrt nicht zu denken ist. Oder du erspähest eine Hike-Tour, die du noch gerne mit einbasteln möchtest: leider hast du kein Schloss zum Anketten des Untersatzes dabei.** Was also tun mit dem Bike, wenn du es unmöglich mitnehmen kannst oder willst ? Mit dem Kettenniet die Kette öffnen, das Bike damit an einem festen Gegenstand fixieren und wieder vernieten. Ist etwas umständlich und schmierig, aber sehr effektiv.

**22) Damit Schnellspanner auch wirklich schnell spannen,** dürfen ihre Griffe nicht etwa elegant an Gabel und Hinterbaustreben angeschmiegt werden. Mindestens die Finger müssen noch dahinter greifen können; optimal ist's, wenn die ganze Hand fest zupacken kann. Tipp für die Fortgeschrittenen: montiert ihr die Sattelschnellspanner nach hinten, könnt ihr mit ein wenig Übung auch während der Fahrt den Sattel verstellen.

**23) Du willst an einem fremden Bike die richtige Sattelhöhe einstellen - für eine Probefahrt oder beim Bike-Tausch unter Freunden?** Dazu solltest du stets den Abstand Innenlager-Satteloberkante deines eigenen Bikes im Kopf haben. Die Faustformel dafür lautet  $\llcorner\text{Schrittlänge} \times 0,88\gg$  und ein Stück Schnur gleicher Länge in der Satteltasche hilft beim Abmessen, wenn (wie meistens) kein Meterstab mit dabei ist.

# Über 50 nützliche Tipps & Tricks rund ums Bike

## Schrauber-Tricks:

**24) Winterzeit – Schrauberzeit:** Doch ohne Reparaturständer sind Rückenschmerzen programmiert. Wer statt zu kaufen lieber bastelt, holt sich im Baumarkt zwei Deckenhaken und einen Meter Kette sowie drei kunststoffummantelte S-Haken. Die Deckenhaken im Abstand von 110 cm festdübeln, Kette einhängen und Bike mit S-Haken fixieren.

**25) Du hast keinen Reparaturständer, dafür aber einen Rollentrainer fürs Hinterrad?** Das reicht für kleinere Schraub-Aktionen. **Hast du vielleicht auch einen Auto-Heckträger?** Für Reparaturen in der Garage oder im Urlaub schnell das Bike doch einfach auf den Heckträger oberhalb der Anhängerkupplung.

**26) Simple Regel für die Einstellung der hinteren Schaltung:** Wenn die Kette nur unwillig in Richtung Speichen klettert, dreht die Kabeleinstellschraube hinten am Schaltwerk in kleinen Schritten in Richtung Speichen - also gegen den Uhrzeigersinn.

**27) Du willst, dass die Federgabel dauerhaft fein anspricht?** Dann solltest du regelmäßig unter die Faltenbälge gucken, Schmutz abwischen und einen Spritzer Teflonspray (wir empfehlen Brunox) draufgeben.

**28) Bitte keine Gewalt beim Anziehen von Schrauben:** Vorsichtige Hand erfordern alle Seilzugklemmungen sowie Umwerfer- und Sitzrohrschelle. Auch Bremshebel, Vorbau, Lenker und Lenkerhörnchen dürfen wirklich nicht brutal „angeknallt“ werden.

**29) Das Werkzeug in der Satteltasche nervt durch ewige Klappergeräusche?** Dann packt es doch künftig in eine alte Socke und bindet diese mit einem kräftigen Gummi zusammen. Bei Reparaturen dient die Socke dann auch mal als Handschuh.

**30) Alle Seilzugenden sollten stets mit einem Überzieher versehen sein, damit sie nicht ausfransen.** Es gibt spezielle Endkappen. Ein Tropfen Lötzinn, ein Schrumpfschlauch (aus dem Elektro-Handel) oder gar ein per Zange gequetschter Speichennippel sind mögliche Alternativen.

**31) Du nervst deine Bike-Freunde (und dich selbst) mit ständig knarrenden oder quietschenden Klickpedalen?** Ab und zu ein Spritzer Sprühwachs auf Pedalmechanismus und -platte (am Schuh), dann sollte Ruhe herrschen.

**32) Wie kann ich Bremsbelagverschleiß ausgleichen oder den Druckpunkt an den Bremshebeln verändern?** Dafür sind die Einstellschrauben an den Hebeln vorgesehen. Festziehen der Kontringe nicht vergessen !

**33) Der halbe Wald schreckt auf, wenn Du die Bremse ziehst?** Dann solltest du die Bremsbeläge und Felgenflanken reinigen und mit feinem Schleifpapier leicht aufrauen. Bei Felgen mit Keramikbeschichtung empfiehlt sich dies schon vor der ersten Fahrt: Der Belagverschleiß hält sich in Grenzen, und die Bremsleistung nimmt nach der Einfahrphase nicht ab.

**34) Der Antrieb macht sich durch eine ruckende Kette unangenehm bemerkbar?** Wenn dies auf mehreren oder gar allen Ritzeln geschieht, liegt' s meist an einem defekten (steifen) Kettenglied - an dieser Stelle biegt man die Kette seitlich etwas hin und her. Passiert der Kettenrutscher nur auf einem bestimmten Ritzel, ist dieses verschlissen. Dann allerdings müssen das gesamte Ritzelpaket und auch die Kette gewechselt werden.

**35) Knarzgeräusche, die exakt im Tretrhythmus auftreten,** stammen oft von einer losen Kurbel. Einfach fest anziehen - mit etwas Glück hat die Knackerei dann ein Ende.

**36) Du weißt nicht, wie viel Federweg deine Gabel tatsächlich hat (oder wie viel du davon ausnutzt)?** Ein stramm sitzender Kabelbinder am Standrohr (bei konventionellen Teleskopgabeln das obere) dient als Anzeige für den maximalen Hub. Entspricht dieser nach einer hart gefahrenen Runde nicht der Werksangabe, ist vermutlich die Federabstimmung für dein Gewicht zu hart – dann also ab zum Händler, gegen passende Federn austauschen.

**37) Mach Musik!** Laufräder müssen zentriert werden, wenn sie Seiten- oder Höhenschläge aufweisen; oder auch dann, wenn einige Speichen unzureichend gespannt sind. Das lässt sich entweder per Hand erfühlen, oder indem du wie ein Harfenspieler Töne erzeugst: heller Klang bedeutet hohe, dunkler geringe - und gar kein Klang überhaupt keine Speichenspannung. Her mit dem Nippelspanner!

**38) Kabelhüllen ausschließlich mit (altem) Seilzug kürzen -** das verhindert Quetschen oder Beschädigung der Innenleitung.

**39) Abrutschen ade!** Einen zu breiten Lenker absägen, das Schaftrrohr der neuen Federgabel auf die richtige Länge bringen - und dabei soll ja nichts schief gehen ? Dann beschaff dir doch eine Rohrschelle (aus Baumarkt oder Autowerkstatt), klemm sie auf das Rohrstück und führe das Sägeblatt immer exakt an deren Kante entlang.

**40) Die Lenkergriffe müssen runter und wollen nicht?** Dann fragt mal euren Arzt oder Apotheker nach einer Spritze samt Injektionsnadel. Etwas Wasser unter den Griff, schon flutscht' s. Zum Aufziehen empfehlen sich einige Tropfen Waschbenzin, die sich schnell verflüchtigen, auch Haarspray ist ein guter Diener – allerdings dann mit Kleberückständen.



# Über 50 nützliche Tipps & Tricks rund ums Bike

## Putzen leicht gemacht:

**41) Ist Euer Bike-Rahmen von zahllosen Macken übersät, verursacht durch Steinschläge?** Dann bessert die Lackschäden doch mit Nagellack aus - den gibt's in allen Farben, und haltbar ist er auch noch. Fragt jedoch eure bessere Hälfte, bevor ihr euch am Kosmetikschrank vergreift und den superteuren Ultra-Poly-Super-Gloss-Glamour-Anstrich mopst...

**42) Will der Lack nicht mehr so richtig glänzen?** Die Lösung: Möbelpolitur (unbedingt auf Wachsbasis!) ist ein wirklich preiswertes Pflegemittel.

**43) Schon mal von Zitrus-Reinigern gehört?** Zwar teuer, aber prima gegen fettverschmierte Hände nach der Reparatur. Preiswerter geht's natürlich auch: nämlich mit normalem Orangensaft. Sagt nicht nur Großmama, sondern funktioniert wirklich. Allerdings darf das Zeug keinen Zuckerzusatz enthalten, sonst wird's klebrig

**44) Schon mit warmem Wasser und einem alten Putzschwamm** aus der Küche lassen sich die zahllosen Mücken vom Unterrohr abwischen, die ihr bei euren rasanten Trainingsfahrten dort „aufgesammelt“ habt. Das Beste ist es jedoch stets, mit einem festen Wasserstrahl aus dem Gartenschlauch gleich nach der Tour das Bike vom Dreck zu befreien – kleine Warnung an die Faulen: auch wenn <<dampfstrahlresistent>> auf der Warenpackung steht, der Dampfstrahler von der Tanke ruiniert früher oder später jedes Lager, wir haben's erfahren müssen !

**45) Das Innere deiner Camelbak-Trinkblase muffelt wie ein Feuchtbiotop?** Dann ist es höchste Zeit für eine gründliche Hygienekur - am einfachsten mit Gebissreiniger-Tabletten à la Kukident, oder mit heißem Wasser und einem Spültab für die Geschirrspülmaschine.

**46) Ihr wollt beschädigte Rahmenaufkleber endgültig entfernen und ärgert euch über verbleibende Kleberückstände?** Heiße Luft aus dem Fön hilft beim Ablösen.

## Zum Wegwerfen noch viel zu schade - Recycling ist angesagt:

**47) z.B. Stücke von alten Reifenmänteln** (zur Not auch von einer Trinkflasche) können als Notflicken für beschädigte Mäntel dienen. Einfach zwischen Schlauch und defekter Stelle einsetzen.

**48) Abgefahrenere Reifen sollte man nicht wegwerfen**, sondern im Winter auf dem Rollentrainer vollends abnutzen. Wie, ihr habt keinen Indoor-Trainer? Na, einer eurer trainingsgeilen Bike-Freunde aber ganz bestimmt – der lässt sich mit einem Bierchen am Berg sicher nicht lumpen...

**49) Auch alte, schon mehrfach geflickte Fahrradschläuche müssen noch immer nicht auf den Müll:** Ein Stück davon - in passender Länge abgeschnitten - kann als Federbein-Überzieher noch gute Dienste im Kampf gegen Schlamm und Spritzwasser leisten. Wie es montiert wird, wissen Kondom-Benutzer am besten...

**50) Du willst per Flugzeug in den Bike-Urlaub und hast noch keine Transporttasche?** Im Bike-Shop gibt's die Original-Kartons meist umsonst, dazu womöglich noch etwas Polstermaterial und Distanzstücke für Gabel und Hinterbau. Laufräder und Sattelstütze raus und Lenker verdrehen. Wenn das Bodenpersonal beim Check-in nachfragt, ob du die Luft aus den Reifen gelassen hast, solltest du dies unbedingt bejahen können...

## Und abschließend: DER Tuningtipps für alle Gewichtsfetischisten:

Denn der schnellste, effektivste und dazu noch preiswerteste Weg, sein Bike abzuspecken, ist der Wechsel zu faltbaren Pneus - das erspart schon bis zu ein Kilogramm. Aber auch bei den Schläuchen lässt sich Gewicht sparen: Latexschläuche sind leicht und zudem pannensicherer als Butyl - sie müssen nur häufiger nachgepumpt werden...

**so: Und jetzt wünschen wir euch gute Fahrt & recht viel Spaß beim Biken...!**