

Frank Lewerenz / Martin Kaindl / Tom Linthaler

Das Mountainbike Technikbuch

Materialien, Technik, Wartung, Einstellungen



Inhalt

1. Gedanken zum Rad und zu seiner Entwicklung.....	8
1.1. Die Spielarten des Mountainbikes.....	14
2. Maschine Fahrrad: Analyse eines Systems.....	24
2.1. Was für eine Maschine ist denn so ein Fahrrad? Physikalische Grundlagen des Systems Mensch-Maschine beim Rad fahren.....	24
2.2. Das ganze ist mehr als die Summe der Teile: die Baugruppen des Fahrrades.....	26
2.2.1 Fahrwerk.....	29
2.2.1.1. Rahmen.....	29
2.2.1.2. Gabel / Steuersatz.....	37
2.2.1.3. Hinterbau, gefedert.....	46
2.2.1.4. Laufräder / Bereifung.....	56
2.2.2. Antrieb.....	61
2.2.2.1. Brems-, Schaltgriffe.....	62
2.2.2.2. Schaltwerk hinten.....	64
2.2.2.3. Schaltwerk vorne.....	66
2.2.2.3.1. Sonderfall Getriebenabe.....	67
2.2.2.4. Kurbeln mit Kettenblättern.....	68
2.2.2.5. Innenlager.....	68
2.2.2.6. Zahnkranz.....	72
2.2.2.7. Kette.....	74
2.2.2.8. Bremse(n).....	76
2.2.2.9. Pedale.....	78

2.2.2.10. Die „Gruppe“.....	80
2.2.3. Arbeitsplatz: Ergonomie.....	84
2.2.3.1. Sattelstütze.....	87
2.2.3.2. Sattel.....	88
2.2.4. Elektronik.....	90
2.2.5. Alltag und StVO.....	92
2.2.6. Maße und Spezifizierung.....	95
3, 'Technik für den Fahrer.	102
3.1. Richtig sitzen, um richtig zu fahren.	103
3.2, Die Wahl der passenden Übersetzung.	107
3.3. Die Kleinigkeiten der Feineinstellung für perfekte Bedienung .,.....	108
3.4, MTB: das richtige Setup gefederter Systeme.	109
4. Auch die Technik hat Bedürfnisse.....	114
4.1. Von Werkzeugen, Pflegemitteln und Ersatzteilen.....	118
4.1.1. Die kleine Ausstattung für Unterwegs.....	117
4.1.2. Die große Ausstattung für zu Hause.....	117
4.1.3. Pflegemittel.....	122
4.1.4. Ersatzteile.....	122
4.2, Pflege und Wartung nach Baugruppen.....	122
4.2.1, Der Pre-Drive-Check.....	123
4.2.2, Die kleine Wartung nach der Fahrt.....	124
4.2.3. Die große Wartung.....	125
4.2.4. Sonderfall Sturz.....	130

4.3. Montagetipps	132
4.4. Carbon.....	159
4.5. Troubleshooting	160
4.6. Einpacken für die Reise (Auto/Flug).....	164
4.6.1. Auto.	164
4.6.2. Flugreise.....	165
5. Die Qual der Wahl	166
5.1. Zeitschriften, Tests, Geschäfte und andere Quellen der Hilfe	166
5.2. Custom Made/Tuning	168
5.3. Ausblick: Was wird die Zukunft bringen?	169
6. Internetseiten, Adressen	172

8. Danksagungen, < V > ,
 Bildnachweis , ^V A°

