

# Läuft! So wird das Fahrrad frühlingsfit

**Wenn die Krokusse anfangen zu sprießen, war manches Fahrrad den ganzen Winter im Dauereinsatz. Andere Räder werden erst mit steigenden Temperaturen aus dem Winterschlaf geholt. Ganzjahres- wie Schönwetter-Radlern empfiehlt der ADFC Bayern, mindestens einmal jährlich das Fahrrad von einem Fachmann überprüfen zu lassen. Dafür ist der Frühling der ideale Zeitpunkt. Kleinere Reparatur- und Wartungsarbeiten lassen sich jedoch einfach selbst durchführen.**

Als erstes steht Fahrradputzen an, damit etwaige Schäden nicht durch Staub und Schmutz verdeckt werden. Gesäubert wird am besten mit Wasser, Spülmittel und Lappen oder mit einem speziellen Fahrradreiniger aus der Sprühdose. Hochdruckreiniger an der Tankstelle sind zwar praktisch, können aber die Radlager beschädigen. Eine alte Zahnbürste reinigt kniffligere Stellen. Insbesondere sollten auch die beweglichen Teile wie Federgabel, Laufräder, Seitenständer und Innenlager gesäubert werden. Nach der Reinigung das Fahrrad mit einem Tuch abtrocknen.

## **Fahrradreinigung: Erst Rad, dann Kette**

Wer sich die Finger nicht schmutzig machen möchte, zieht zur Reinigung der Fahrradkette Gummihandschuhe an. Dafür Kettenreinigungsmittel aufsprühen, einwirken lassen und die Kette mehrere Runden durch einen alten Putzlappen ziehen bis sie vom größten Schmutz befreit ist. Danach Kettenfett an der Innenseite der Kette auf jede einzelne Lasche tröpfeln. Dabei gilt es darauf zu achten, dass kein Öl aus Versehen an die Felgen kommt und darüber auf die Bremsbelege. Ob die Kettenglieder verzogen sind, lässt sich mit einem Kettenprüfer messen – ausgeleierte Ketten können nämlich langfristig zu Schäden an der Zahnradkassette führen und beeinflussen das Schaltverhalten negativ.

## **Reifen: Luftdruck und Abstand zu Bremsen prüfen**

Sobald das Rad sauber ist, sollten zunächst alle Schalt- und Bremskabel nach Rissen und Korrosion abgesucht werden, danach die Felgen. Nach dem Winter ist meist auch zu wenig Luft in den Reifen. Wie viel Bar minimal oder maximal auf den Reifen gehört, steht seitlich auf der Flanke des Radmantels. Meist sind es zwischen 3,5 und 4,5 Bar. Danach prüfen, ob der Reifen rund läuft oder eiert. Dies kann man gut an den Bremsen erkennen. Ist der Abstand zwischen Bremsen und Reifen immer gleich, ist alles in Ordnung. Wenn eine größere Acht den runden Lauf stört, muss der Fachmann ran oder Spezialwerkzeug und Reparatur-Know-how in einer der Selbsthilfwerkstätten des ADFC oder einem Repair Café dazu geholt werden. Grundsätzlich gilt: Vor der ersten Frühlingsfahrt prüfen, ob alle Schrauben fest angezogen sind.

## **Bremszüge und Bremsklötze kontrollieren**

Nun die wichtigste Frage: Funktionieren die Bremsen? Wenn sich der Griff der Bremse mühelos bis zum Lenker durchdrücken lässt, ist das Spiel zu groß. Optimieren lässt sich das mit Rändelschrauben am Bremsgriff und am Bremskörper. Eventuell muss auch der Bremszug angezogen werden. Die Bremsklötze zu überprüfen ist zudem überlebenswichtig. Sind beispielsweise die Querrillen auf der Innenseite der Bremsklötze nicht mehr zu erkennen, gehören sie gewechselt. Tipp: Mit einer Nagelfeile oder grobem Schmirgelpapier lassen sich Bremsklötze nach der Winterpause einfach von Bremsstaub befreien. Für die Reinigung und Wartung von Scheibenbremsen finden sich auch im Internet, z.B. auf YouTube, hilfreiche Videos mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

## **Beleuchtung muss intakt sein**

Fahrräder sind hochtechnische Produkte, die im Verkehr ihren Dienst zuverlässig verrichten und der Straßenverkehrsordnung entsprechen müssen. Dies bedeutet: Vorder- und Rücklicht sind funktionstüchtig und Reflektoren vorn und hinten vorhanden, die Pedale verfügen über nach vorn und hinten wirkende Reflektoren, die Reifen haben durchgehende Reflexstreifen oder jedes Laufrad alternativ zwei Speichenreflektoren. Wenn die Reifen Reflexstreifen haben, dann prüfen, ob diese noch vollständig sind.

Damit das Rad auf dem ersten Frühlingsausflug nicht schlapp macht, empfiehlt der ADFC Bayern, es ein paar Tage vorher fit zu machen, falls Ersatzteile benötigt werden oder das Rad doch noch in professionelle Hände gegeben werden muss. Und am Schluss die Probefahrt mit Sattel und Lenker auf der richtigen Höhe nicht vergessen.

## **Schnell-Check**

1. Fahrrad putzen
2. Fahrradkette reinigen und schmieren
3. Fahrradreifen aufpumpen
4. Kabel und Reifen auf Korrosion prüfen
5. Fahrradbremsen checken
6. Alle Verschraubungen auf guten Halt prüfen
7. Reflektoren und Beleuchtung funktionstüchtig
8. Probefahrt machen