

PRESSEINFORMATION

Datum: 13/04/2015

Seite 1

Frühlingszeit, Radzeit!

Tipps vom Profi zum Frühjahrs-Check des Rades

Essen.- Wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen nach draußen locken, holen viele nach langer Zeit ihr Zweirad raus. Doch einige Drahtesel sehen nach der Winterpause gar nicht danach aus, als wollten sie schon wieder Kilometer machen. Rostigen Ketten, schleifende Bremsen, lockere Schaltungen – die Liste der möglichen Rad-Defekte ist lang. Wir sprachen mit *Melanie Hundacker*, Inhaberin der Rad-Agentur **simply out mountainbike** aus Essen und ausgebildete Fahrtechnik-Trainerin und Guide, über den Frühjahrs-Check fürs Rad.

Was gehört alles zu einem Frühjahrs-Check beim Rad?

Zu einem Frühjahrs-Check gehört auf jeden Fall, das Bike erst mal gründlich zu säubern. Erst dann lässt sich der Rahmen auf Haar-Risse überprüfen. Während dessen prüft man am besten schon mal den festen Sitz aller Schrauben/Anbauteile. Wichtig ist es weiterhin, die Reifenflanken auf Beschädigungen zu prüfen, schauen ob das Reifenprofil ausreichend ist und den Luftdruck kontrollieren. Je nach Fahrweise, Rad, Reifendicke und eigenem Gewicht liegt dieser bei 3-4 bar für Freizeiträder, knapp 2 bar bei Mountainbikes und ca. 7-7 bar bei Rennrädern. Außerdem würde ich noch die Zahnkränze vorne und hinten auf Beschädigungen prüfen. Gibt es ausgebrochen Zähne? Dann muss der Antrieb erneuert werden. Last not least sollte man die Kette auf Defekte oder verbogene Kettenglieder kontrollieren und auf abgefahrene Bremsbeläge bei Felgen- bzw. Scheibenbremse achten.

Was sind die wichtigsten Dinge, die man am Rad selber machen bzw. reparieren kann?

Die gängigsten eigenen Reparaturen sind sicher einen Schlauch zu flicken oder zu tauschen. Doch schon dabei gibt es einige Stolperfallen. Bei den Schläuchen muss man auf die richtige Ventil und Umfanggröße achten, einige Mäntel müssen in einer bestimmten Laufrichtung aufgezogen werden. Beim Ölen der Kette sollte man zudem darauf achten, dass die Kette absolut sauber ist und nicht zu viel Schmierstoff auf die Kette gelangt: Einfach tröpfchenweise die einzelnen Kettenglieder beträufeln, Öl einziehen lassen und mit einem Lappen überschüssiges Öl wieder abwischen.

Welche Arbeiten sollte man der Werkstatt überlassen?

Kontakt:

simply out mountainbike
Melanie Hundacker
Dahlhauser Str. 103 - 45279 Essen
tel. +49 (0) 201 564 1004
mobil + 49 (0) 177 47 57 435
info@simply-out-mountainbike.de

Ralf Schanze
Ertstraße 18
D-45219 Essen
phone +49 (0) 20 54 8 70 80 44
mobil +49 (0) 178-458 458 1

PRESSEINFORMATION

Datum: 13/04/2015

Seite 2

Heutzutage ist an Rädern „High-Tech“ eingebaut, die z.T. Spezialwerkzeuge erfordert, die sicherlich nicht jeder in seiner Heimwerkstatt hat. Der Weg zum Fachmann ist hier ganz besonders angeraten. Auch das Einstellen der Schaltung erfordert viel Erfahrung, das Wechseln der Bremsbeläge ist sicherheitsrelevant, das Entfernen einer Unwucht im Laufrad kann sicherlich auch ein Rad-Werkstatt am besten.

Ist es notwendig jede Saison eine Radwerkstatt für den Frühlings-Check aufzusuchen?

Das kommt entscheidend auf Fahrleistung und den damit verbundenen Verschleiß am Rad an. Vor allem Kette, Ritzel und Bremsbeläge unterliegen einer kontinuierlichen Abnutzung und sollten auch während der Rad-saison unter Beobachtung stehen. Grundsätzlich würde ich behaupten, dass Wenig-Fahrer nicht jedes Frühjahr in die Werkstatt müssen. Wer jedoch mehr als 1000 km pro Jahr zurücklegt, sollte sein Rad am Anfang des Jahres lieber einmal kurz durchschauen lassen.

Was ist bei der Ausrüstung zu beachten?

Wir stellen immer wieder fest, dass die Radfahrer in unseren Kursen oder bei unseren Touren oft mit sehr alten und schlecht sitzenden Helmen unterwegs sind. Der Kunststoff im Helm wird durch die UV-Einstrahlung jedoch nach einiger Zeit porös und hat dann nicht mehr seine volle Schutzwirkung. Eigentlich sollten Helme nach 4-5 Jahren ausgetauscht werden. Im Helm findet man einen kleinen Aufkleber, der über das Produktionsjahr informiert. Zudem kann der Helm nur seine Schutzwirkung erfüllen, wenn auch die Riemen und der Verschluss der eigenen Kopfform angepasst werden. Wenn Sie Regenkleidung besitzen sollte diese vor der Saison gesäubert und imprägniert werden.

Wo kann man sein neues Rad am besten kaufen?

Grundsätzlich würde ich persönlich einen Fachhändler wegen der kompetenten Beratung und der Möglichkeit einer Probefahrt immer dem Internet-Kauf vorziehen. Zudem ist es sinnvoll, einen Berater zu haben, der selbst Rad fährt (Kaufe ich ein Mountainbike, wäre es ideal, wenn der Berater ebenso Mountainbike fährt). Rad-Schnäppchen-Angeboten im Supermarkt sind verlockend – hier sollte man sich jedoch die Frage stellen, ob die Qualität zur späteren Nutzung passt. Gute Qualität kostet auch im Radbereich Geld. Für ein qualitativ hochwertiges Rad muss man mindes-

Kontakt:

simply out mountainbike
Melanie Hundacker
Dahlhauser Str. 103 - 45279 Essen
tel. +49 (0) 201 564 1004
mobil + 49 (0) 177 47 57 435
info@simply-out-mountainbike.de

Ralf Schanze
Ertstraße 18
D-45219 Essen
phone +49 (0) 20 54 8 70 80 44
mobil +49 (0) 178-458 458 1

PRESSEINFORMATION

Datum: 13/04/2015

Seite 3

tens 700-800 Euro ausgeben. Es macht aber dann auch wirklich Spass damit zu fahren, was dazu führt, dass es genutzt wird und nicht im Keller im Weg steht.

Worauf sollte man achten wenn man ein neues Rad kauft?

Das Rad muss natürlich zum Einsatzzweck passen, d.h. man sollte sich vorab die Fragen beantworten, ob man mit dem Rad nur eine gemütliche Feierabend-Runde drehen möchte, sportlich schnell Rennen fahren will oder durch den Wald cruisen möchte.

Auf jeden Fall muss die Rahmengröße unbedingt stimmen. Deshalb sollte man beim Händler auf eine richtige Probefahrt bestehen und sich nicht nur im Laden mal kurz auf das Rad setzen. Vergleichen ist ebenso wichtig – Fahren Sie mehrere Räder zur Probe. Die individuelle Anpassung der Lenkerhöhe, des Cockpits und die Auswahl eines passenden Sattels, sollten ebenfalls zum Service des Radladens gehören bzw. eingefordert werden.

Worauf sollten ältere Menschen beim Rad-Kauf achten?

Für Personen, die eventuell auf dem Rad etwas unsicher sind, empfiehlt sich ein Modell mit tiefem Einstieg. Viele ältere Menschen sind es zudem gewohnt mit einer Rücktrittsbremse zu fahren. Wer nicht mehr ganz so fit ist kann zudem die Anschaffung eines E-Bikes ins Auge fassen.

Hast Du noch einen kleinen Tipp für eine schöne Tour im Revier?

Besonders reizvoll sind Radtouren auf den alten Bahntrassen, die man überall im Ruhrgebiet findet. Hier gibt es keinen Autoverkehr, nur geringe Steigungen und man kann sich (fast!) nicht verfahren. Die Strecken sind deshalb optimal für Familien mit kleinen Kindern geeignet.

Kontakt:

simply out mountainbike
Melanie Hundacker
Dahlhauser Str. 103 - 45279 Essen
tel. +49 (0) 201 564 1004
mobil + 49 (0) 177 47 57 435
info@simply-out-mountainbike.de

Ralf Schanze
Ertstraße 18
D-45219 Essen
phone +49 (0) 20 54 8 70 80 44
mobil +49 (0) 178-458 458 1

PRESSEINFORMATION

Datum: 13/04/2015

Seite 4

10- Punkte-Plan für den Rad-Frühjahrs-Check...

... zusammengestellt von der Rad-Agentur simply-out-mountainbike aus Essen

1. Rad gut säubern – Schrauben und Anbauteile auf festen Sitz prüfen
2. Rahmen auf mögliche Risse und Bruchstellen kontrollieren
3. Radflanken auf Beschädigungen prüfen
4. Reifenprofil checken
5. Luftdruck korrigieren
6. Zahnkränze vorn und hinten auf Beschädigungen durchschauen
7. Kette auf verbogene oder defekte Glieder prüfen, säubern und ölen
8. Funktionsteile allgemein auf festen Sitz prüfen
9. Schaltung auf Funktion kontrollieren
10. Bremsbeläge bei Felgen- und Scheibenbremse checken

5.709 Zeichen

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten

Kontakt:

simply out mountainbike
Melanie Hundacker
Dahlhauser Str. 103 - 45279 Essen
tel. +49 (0) 201 564 1004
mobil + 49 (0) 177 47 57 435
info@simply-out-mountainbike.de

Ralf Schanze
Ertstraße 18
D-45219 Essen
phone +49 (0) 20 54 8 70 80 44
mobil +49 (0) 178-458 458 1