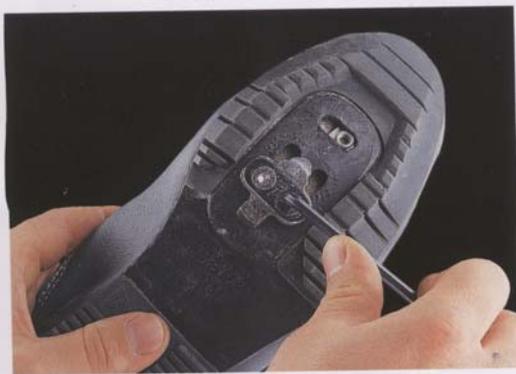




6 Bei (Ahead-)Vorbauten, die den Gabelschaft umschließen, sind die Schrauben seitlich für die Fixierung verantwortlich. Wenn Sie Zwischenringe von unten nach oben tauschen, oder den Vorbau zu größeren Höhenveränderungen umdrehen wollen, müssen Sie diese Schrauben lösen, aber nicht vollständig herausdrehen. Die Einstellschraube oben im Deckel muss vollständig geöffnet werden, wodurch in der Regel die Einstellung des Lenkungsagers verloren geht. Stecken Sie den Vorbau und alle vorhandenen Ringe wieder in der gewünschten Reihenfolge auf den

Gabelschaft und drehen Sie die obere Schraube wieder hinein. Drehen Sie diese Schraube keinesfalls fest, sonst beschädigen Sie das Lager! Heben Sie das Vorderrad an und kontrollieren Sie, ob sich die Gabel leicht von ganz links nach ganz rechts drehen lässt und zur Seite kippt, wenn der Lenker mit dem Finger angetippt wird. Legen Sie danach die Finger einer Hand um die obere Schale des Lenkungsagers, ziehen Sie mit der anderen Hand am Hebel der Vorderradbremse und versuchen Sie das Fahrrad vor- und zurückzuschieben. Wenn sich die Schalen gegeneinander verschieben lassen, ist noch Spiel im Lager. Drehen Sie die Einstellschraube noch etwas weiter ein und kontrollieren Sie erneut, ob das Lager noch leicht läuft und spielfrei ist. Richten Sie den Vorbau aus, ziehen Sie die seitlichen Klemmschrauben nach und kontrollieren Sie abschließend, ob sich der Lenker gegenüber dem Vorderrad verdrehen lässt.



7 Schuhplatten müssen ebenfalls auf den jeweiligen Fahrer ausgerichtet werden, sonst drohen Knieprobleme. Die Mitte der Platte müssen Sie genau unter der Mitte des Ballens positionieren. Zudem müssen Sie die Platten so drehen, dass die Stellung

des Schuhs zum Pedal der natürlichen Haltung der Füße beim Stehen entspricht. Die Fersen weisen dann meistens leicht nach innen, die Platte sitzt schräg zum Verlauf des Schuhs. Wenn Sie ein Lineal über die Mitte der Platten legen, verdeutlicht dies den Winkel zwischen Platte und Schuh. Ziehen Sie die Schuhe an und üben Sie den Ein- und Ausstieg einige Male im Stand, bevor Sie sich auf die Straße wagen. Fällt der Ausstieg schwer, kann bei den meisten Systempedalen die Vorspannung des Federmechanismus verringert werden. Die Drehrichtung der Verstellungsschraube markieren die Hersteller mit Plus- und Minus für mehr oder weniger Vorspannung.