

29. März 2021

7 Tipps: So wird das Fahrrad frühlingsfit

Wer sein Radl jetzt erst aus dem Winterschlaf holt, sollte es einem kleinen Frühjahrscheck unterwerfen. Der ADFC München empfiehlt, mindestens einmal jährlich das Fahrrad von einem Fachmann überprüfen zu lassen. Denn Radeln bringt deutlich mehr Spaß, wenn alles läuft wie geschmiert. Kleinere Reparatur- und Wartungsarbeiten lassen sich auch einfach selbst durchführen.

Schnell-Check in 7 Schritten

1. Fahrrad putzen
2. Fahrradkette reinigen und schmieren
3. Reifendruck prüfen
4. Fahrradbremsen checken
5. Reflektoren und Beleuchtung prüfen
6. Sattel- und Lenkerhöhe anpassen
7. Probefahrt machen

Fahrrad putzen

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 vermeintlich praktisch, können aber den Lack beschädigen und das Fett aus den Radlagern waschen. 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 und am besten mit Wachsspray versiegeln.

Fahrradkette reinigen und schmieren

Wer sich die Finger nicht schmutzig machen möchte, zieht zur Reinigung der Fahrradkette Gummihandschuhe an. Dafür Kettenöl einwirken lassen und die Kette mehrere Runden durch einen alten Putzlappen ziehen bis sie vom größten Schmutz befreit ist. Dabei gilt es darauf zu achten, dass kein Öl aus Versehen an die Felgen kommt und darüber auf die Bremsbelege und -scheiben. Es ist daher besser, das Kettenöl aus einem Fläschchen aufzutropfen, da sich ein Spray schlecht dosieren lässt.

Reifendruck prüfen

Sobald das Rad sauber ist, sollten zunächst alle Schalt- und Bremskabel nach Rissen und Korrosion abgesehen und geölt werden. 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 eines Experten dazu geholt werden. Grundsätzlich gilt: Vor der ersten Frühlingfahrt prüfen, ob alle Schrauben fest angezogen sind.

Fahrradbremsen checken

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: Vor allem nachdem man die Bremsbeläge gewechselt hat, ist es sinnvoll, mit feinem Schmirgelpapier die Seitenflanken der Felgen leicht zu bearbeiten. Neben dem Reinigungseffekt kann das auch Quietschgeräusche vermindern. Für die Reinigung und Wartung von Scheibenbremsen finden sich auch im Internet, z.B. auf YouTube, hilfreiche Videos mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

Reflektoren und Beleuchtung prüfen

Fahrräder müssen der Straßenverkehrsordnung entsprechen. 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 und sauber sind.

Sattel- und Lenkerhöhe anpassen

Vor allem bei Kinderrädern sollten vor der ersten Fahrt die Sattel- und Lenkerhöhe nach oben korrigiert werden, wenn die Kinder gewachsen sind. Wenn die Kleinen sich auf dem Rad noch nicht sicher fühlen, sollte man den Sattel so einstellen, dass sie gerade noch mit den Zehenspitzen beim Stehen den Boden erreichen. Sonst gilt die Regel: Die Satteloberfläche sollte sich annähernd auf Höhe des Hüftknochens befinden, wenn man danebensteht. Den Boden sollte man beim Sitzen auf dem Sattel mit den Füßen nicht mehr erreichen. Nur in dieser Stellung schont man seine Knie, kommt gut vorwärts und hat dauerhaft Spaß am Radfahren. Damit das Rad auf dem ersten Frühlingsausflug nicht schlappmacht, empfiehlt der ADFC München, es ein paar Tage vorher fit zu machen. So kommt man nicht unter Zeitdruck, falls Ersatzteile benötigt werden oder das Radl doch noch in professionelle Hände gegeben werden muss.

Und zum Schluss die Probefahrt nicht vergessen.

Die **Selbsthilfwerkstatt** beim [ADFC München](#) ist coronabedingt noch bis zum 18. April geschlossen. Ob sie danach wieder wie sonst donnerstags von 17.00–19.30 Uhr geöffnet hat (außer feiertags), steht auf der Homepage des ADFC München. Die Nutzung der Werkstatt ist für ADFC-Mitglieder kostenfrei, für Nichtmitglieder fällt eine Benutzungsgebühr von 10,00 Euro an.

Hinweis für Redaktionen:

Bildmaterial finden Sie im Anhang. Bei Nutzung bitte folgende Angabe verwenden:

Foto: www.pd-f.de / Thomas Geisler

Diese Medieninformation und weitere Meldungen gibt es online in unserem [Pressebereich](#).

Martina Tollkühn

Referentin Kommunikation & Marketing

ADFC München e.V.

Platenstraße 4

80336 München

presse@adfc-muenchen.de

Mobil: 0151-170 68 600

www.adfc-muenchen.de

Über den ADFC

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit bundesweit mehr als 200.000 Mitgliedern, davon mehr als

30.000 in Bayern und rund 8500 in München, die größte Interessenvertretung der Radfahrerinnen und Radfahrer in Deutschland und weltweit. Er berät in allen Fragen rund ums Fahrrad: Recht, Technik und Tourismus. Politisch engagiert sich der ADFC auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene für die konsequente Förderung des Radverkehrs.