

Radwartung nach dem Training

Nach jeder Trainingsausfahrt sollte ihr immer auf das Rad schauen:

Das Rennrad ist euer Trainingsgerät, mit dem ihr an Straßenverkehr teilnehmt - Das Rad muss immer funktionieren!

Was brauchst Du?

- **Wasserschlauch** - um den groben Dreck abzuspülen
- **Eimer, Wasser, Spülmittel** - für die schnelle Reinigung nach der Trainingsausfahrt
- **Schwamm, Bürste, Baumwolllappen** - so kannst du den Dreck bekämpfen
- **Kettenöl, Kriechöl, Hartwachs** - für die Wartung nach der Reinigung
- **Luftpumpe** - ohne ausreichend Luft auf dem Reifen kein Training
- **Einmalhandschuhe** - so bleiben die Hände sauber!

Pflegetipps fürs Rennrad:

Kein Dampf- oder Hochdruckstrahler verwenden!

- Wasche dein Rennrad nicht mit einem Dampf- oder Hochdruckstrahler, denn der scharfe Wasserstrahl dringt auch in Lagerdichtungen. Von dort kann das Wasser nicht ablaufen, das Fett verliert seine Eigenschaften, sodass Kugeln und Laufbahnen allmählich zerstört werden.

Wasser und Spülmittel verwenden!

- Reinigungsöl ist für Rennräder eher ungeeignet, da es Reste von angetrocknetem Schweiß und ausgelaufenem Elektrolytgetränk nicht löst. Fahrradreiniger können die Arbeit erleichtern, sind aber meist unnötig.

Keine Reinigungsmaschinen und Fettlöser verwenden!

- Eher schädlich ist es, die Kette mit speziellen Reinigungsmaschinen und Fettlösern zu behandeln. Das Fett im Inneren der Gelenke wird durch die Reinigungsflüssigkeit aufgelöst, der Schmutz nicht vollständig herausgespült. Neues Öl oder Fett kann selbst bei trockener Kette nicht ausreichend nachfließen.

Rennrad im Winter an einem trockenen Ort abstellen!

- Stell dein Rennrad im Winter an einem trockenen, gut durchlüfteten Ort. Die Temperatur ist zweitrangig. In dunklen Räumen verspröden Kunststoff- und Gummiteile weniger schnell.

Rennrad bei längerer Pause aufhängen!

- Schläuche verlieren mit der Zeit den Druck. Steht das Rad auf dem Boden, kann der Rundlauf der Reifen darunter leiden. Daher sollte man das Rad auf einen Ständer stellen oder aufhängen.

Und so geht es in wenigen Minuten:

Kälte, Nässe, Schmutz und Salz: Im Winter werden Eure Rennräder besonders stark beansprucht und können Schäden davon tragen. Damit Eure Räder unbeschadet durch den Winter kommen, hier ein paar Pflegetipps. Wer regelmäßig etwas Zeit in die Radpflege investiert, sorgt für eine gute Funktion aller Komponenten am Rennrad. Dadurch wird die Lebensdauer des Rades erhöht. Besonders im Winter sollte man dem Rennrad mehr Pflegezeit widmen und sich dadurch lange anhaltende Freude am eigenen Bike sichern.

1. Wasserschlauch verwenden:

Eine gründliche Reinigung der Rennräder ist vor, während und nach dem Winter empfehlenswert. Die schnelle Reinigung des Rennrades nach der Trainingsausfahrt gehört zum Training dazu!

Ein Wasserschlauch oder ein mobiler Fahrradreiniger, der mit weniger Druck als ein Hochdruckreiniger arbeitet, eignen sich perfekt. Die Verwendung eines Hochdruckreinigers oder Dampfstrahlers ist nicht zu empfehlen. Der entfernt Verschmutzungen zwar schnell und zuverlässig, kann aber Dichtungen am Rad beschädigen – Folgeschäden sind dann zu erwarten.

2. Wasser und Spülmittel oder Reiniger verwenden:

Ein besseres und sehr zuverlässiges Hilfsmittel sind spezielle Reiniger für Fahrräder. Aufsprühen, 5 Minuten einwirken lassen, abspülen und schon ist das Fahrrad in der Regel sauber. Speziell zur Reinigung der Kette ist ein Kettenreiniger das passende Produkt. Starke Verschmutzungen am Rad rückt man mit einer Bürste auf den Pelz. Abschließend kann man dem Rad eine Abschlussbehandlung mit Wasser und einem Schwamm gönnen und bei dieser Gelegenheit defekten oder verschlissenen Teilen auf die Spur kommen. Ist das der Fall, dann sollte Ihr diese Teile in der Werkstatt austauschen lassen.

3. Trocknen:

Wenn Ihr Eure Rennräder nach dem Reinigen mit einem Lappen trocken reibt und nachpoliert, vermeidet Ihr unschöne matte Stellen auf dem Lack. Nach dem Trocknen kommen verschiedene Pflegemittel zum Einsatz. Züge, Schaltwerk und der Umwerfer von Kettenschaltungen werden mit einem passenden Schmiermittel behandelt.

4. Kette ölen:

Für die Kette gibt es spezielle Kettenöle. Das Kettenöl wird gleichmäßig aufgetragen und soll einige Zeit einwirken, bevor überschüssiges Öl mit einem Lappen entfernt wird. Denn eine zu ölige Kette zieht Schmutz an.

Eine Politur bringt das Rad zum Abschluss auf Hochglanz und konserviert die Oberflächen, sodass Schmutz weniger gut haftet. Sehr gut eignet sich auch Sprühwachs zur abschließenden Oberflächenbehandlung.

Wichtig!

Nach einer winterlichen Trainingsfahrt mit dem Rennrad über winterliche und gestreute Straßen, sollte jedes Rad Pflege bekommen. Die Reinigung des Rades, um Schmutz und Streusalzreste zu entfernen, sollte samt der anschließenden Kettenpflege zur festen Gewohnheit werden.

Das geschilderte große Wasch- und Pflegeprogramm sollte in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden. Je schlechter die Witterungsbedingungen und Straßenverhältnisse sind, desto kürzer sollten die Pflegeintervalle für Eure Rennräder sein.

Nach dem Winter: Rennrad warten lassen!

Wer seinem geliebten Rad nach dem Winter etwas Gutes tun möchte, der kann es zur Inspektion in eine Werkstatt bringen. Dabei wird das Rad in der Regel komplett auseinander geschraubt, gereinigt und überprüft, welche Teile gegebenenfalls ersetzt werden müssten. Nach Rücksprache mit Euch sollten dann die gewünschten Komponenten erneuert werden. Anschließend steht den Trainingsfahrten und Radrennen in der neuen Saison nichts mehr im Wege.

Schutzbleche im Herbst und Winter (und auch bei Regen)!

Übrigens sollten alle Rennräder im Winter mit Schutzblechen ausgerüstet sein. Es gibt verschiedene Ausführungen, die denn Schmutz und die Nässe abhalten. So bleibt ihr und auch der Fahrer hinter euch in der Gruppe trocken!

