

JE RACEFIETS ZELF ONDERHOUDEN

CHRISTOPH ALLWANG | DANIEL SIMON



DELTA S

Voorwoord	4
-----------	---

1 Werkplaats en gereedschap 6

Gereedschap	8
Standaardgereedschap	10
Speciaal gereedschap	12
Verzorgen	14
Schoonmaken	15

2 Wielen en banden 16

Hier draait het om	18
Wiel demonteren	20
Wiel monteren	21
Banden verwijderen	22
Tubeless banden verwijderen	24
Banden opleggen	26
Tubeless banden opleggen	29
Velglint	32
Binnenband repareren	34
Ventielen	36

3 Mechanische schakelsystemen 38

Versnellingsbak voor je krachten	40
Shimano-achterderailleur	42
Shimano-voorderailleur	46
SRAM-achterderailleur	50
SRAM-voorderailleur	52
Campagnolo-achterderailleur	56
Campagnolo-voorderailleur	58
Versnellingskabels vervangen	60
Buiten-kabels vervangen	66

4 Elektronische schakelsystemen 68

Met één druk op de knop	70
Shimano-achterderailleur	72
Shimano-voorderailleur	74
SRAM-achterderailleur	76
SRAM-voorderailleur	78
Campagnolo-achterderailleur	82
Campagnolo-voorderailleur	84

5 Ketting en cassette	86
Het hart van de aandrijving	88
Ketting vervangen	90
Campagnolo-ketting vervangen	94
Kettingslijtage meten	95
Sluitschakel	96
Cassette vervangen	98
6 Velgremmen	102
Stoppen en afremmen	104
Remblokken vervangen	106
Kabelspanning afstellen	108
Greepwijdte afstellen	110
7 Hydraulische schijfremmen	112
Schijftechnologie	114
Remblokken vervangen	116
Rem afstellen	120
Remgeluiden elimineren	121
Remschijf vervangen	122
Shimano-rem ontluichten	124
SRAM-rem ontluichten	128
Campagnolo-rem ontluichten	132
8 Contactpunten	136
Kwestie van afstellen	137
Ergonomie	138
Schoenplaatjes monteren	143
Stuurhoogte aanpassen	144
Balhoofdstel controleren	147
9 Onderhoud en verzorging	148
Tiptop voor de dag komen	149
Routinecontrole	150
Schoonmaken	156
Smeren	159

Banden opleggen

Het opleggen van een band is niet moeilijk als je weet wat je moet doen en al eens hebt geoefend. Je hebt alleen kracht in je handen nodig als de band nieuw is of als de toegestane afwijking van de band klein is en die van de velg groot. Waarom oefen je het opleggen en verwijderen van banden niet een keer in een wedstrijd met fietsvrienden als jullie niet aan het fietsen zijn?



1 Looprichting

Let bij het opleggen van een band op de looprichting.

2 Leg de eerste kant van de buitenband erop

Leg één kant van de band over één kant van de velg. Zorg dat het logo van de typeaanduiding zich in het midden boven het ventiel bevindt.

3 Steek het ventiel erin

Blaas de binnenband een beetje op om hem wat vorm te geven. Sluit het ventiel en steek dit door het ventielgat van de velg. Zorg ervoor dat de lengte van het ventiel klopt. Het ventiel moet aan de binnenkant van de velg minstens 2 cm uitsteken zodat de pompkop ver genoeg op het ventiel kan worden bevestigd.



4 Leg de binnenband op

Stop nu de binnenband voorzichtig in de buitenband. Let erop dat de binnenband niet verdraait of wordt afgekneeld.



6

5 Leg de andere kant van de buitenband erop

Schroef het ventiel er weer op en laat de lucht ontsnappen. Trek vervolgens, vanaf de kant tegenover het ventiel, de andere kant van de buitenband over de velgrand. Werk aan beide kanten gelijkmatig naar het ventiel toe.

6 Leg de band er volledig op

Klem het wiel tussen je buik en dijen, zoals op de foto, en druk met je duim de laatste centimeters van de bandhiel met kracht over de velg. Ga verder met de volgende stap als dit niet werkt.





7 Gebruik bandenlichters als hulpmiddel

Druk de bandhiel aan weerszijden van het ventiel zo ver mogelijk over de velgflank naar binnen. Haak vervolgens twee bandenlichters in de velg zonder de binnenband vast te klemmen. Til nu de buitenste bandhiel over de velgrand.



8 Maak de ventielvoet los

Druk het ventiel nu diep in de richting van de band zodat de ventielvoet vrij in de band ligt.

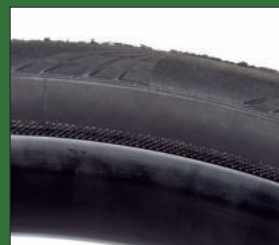


9 Controle

Wrijf en masseer de binnenband voorzichtig in de voorgevormde buitenband zodat er buiten de bandhiel aan weerszijden niets meer van de binnenband te zien is. Pomp de band eerst voorzichtig een beetje op en controleer daarna nogmaals of de binnenband volledig in de band zit. Vervolgens kan je de band tot de aanbevolen spanning oppompen. Bij hogere druk knalt de band vaak luid in de velgrand. Dat is normaal.

Markeringsstreep

Controleer na het oppompen van de band met behulp van de markeringsstreep of deze goed in de velg zit. Die moet altijd dezelfde afstand tot de velg hebben.



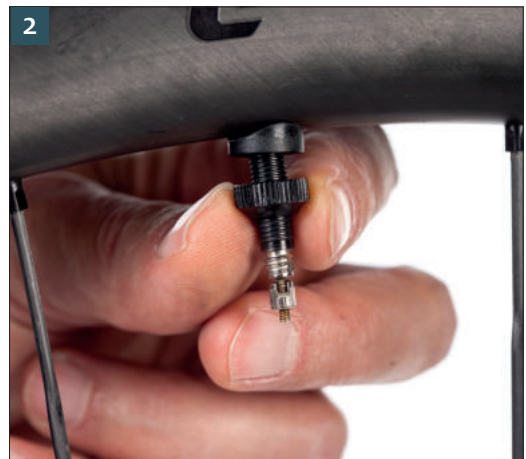
Tubeless banden opleggen

Controleer voordat je een tubeless band oplegt of de band en velg geschikt zijn voor tubeless. Verder moet er ook een tubeless velgglint op de velg worden aangebracht. Gebruik liefst geen bandenlichters. Een compressor of vloerpomp met luchtreservoir is handig om de band goed afgesloten op de velg te krijgen als je deze voor het eerst oppompt.



1 Plaats het tubeless ventiel

Steek het tubeless ventiel door het ventielgat van de velg naar binnen. Gebruik een inschroefbaar tubeless ventiel dat lang genoeg is zodat het pomprubber dit goed afsluit tijdens het oppompen. De vorm van het onderste deel van het ventiel moet goed bij de vorm van de velg passen en, indien mogelijk, zonder opstaande randen in het ventielgat van de velg passen.



2 Schroef het tubeless ventiel erop

Schroef vervolgens de contraoer en eventueel een rubberen afdichting van het tubeless ventiel vast. Zorg voor een goede afdichting tussen het velgglint en de rubberen afdichting aan de onderkant van de ventielhuls.

3 Controleer de looprichting en leg de banden op

Controleer of de band een looprichting heeft en trek dan één kant van de band over de eerste kant van de velg. Begin bij het ventiel en zorg ervoor dat de bandheel aan de buitenkant naast het ventiel zit zodat de lucht in de band kan stromen. Zorg dat de typeaanduiding van de band ter hoogte van het midden van het ventiel zit. Als je ervoor zorgt dat de bandheel altijd in het midden van de velg op het laagste punt zit, behalve bij het ventiel, is de band het gemakkelijkst op de velg te leggen.





4 Leg de band op

Begin nu de andere kant van de band over de andere velgflank in het midden van de velg te tillen. Als je de band strak houdt, blijft de bandhiel in het midden van de velg en gaat het opleggen vlotter.

5 Draai de ventielkern los

Draai nu de ventielkern uit de ventielhuls.



6 Pomp de band op

Pomp vervolgens de band via de ventielhuls op zodat deze over de hele omtrek van de velg in zijn uiteindelijke positie springt. Dit lukt het best met een compressor of vloerpomp met luchtreservoir waarmee snel een grote hoeveelheid lucht kan worden vrijgegeven. Na het verwijderen van de pomp blijft de band meestal op zijn uiteindelijke positie op de velg zitten. Als deze toch terugspringt naar het midden van de velg, voer dan de volgende stappen bijzonder zorgvuldig uit, omdat er tijdens de laatste keer oppompen nog vloeibare latex kan lekken en rondspatten.



Effectieve vloeibare latex en passende ventielen zijn belangrijk voor een goed afgesloten tubeless systeem.

