

<b>Das Fahrrad und seine Wartung</b>	6	Sattel und Sattelstütze	31	Reifendecke oder Schlauch ersetzen	55
Das Fahrrad	7	Sattel einstellen	31	Die Felge	55
Die Teile des Fahrrads	7	Sattel auswechseln	32	Die Nabe	56
Werkstatt und Arbeitshilfen	8	Sattelstütze auswechseln	33	Rad mit Achsenmuttern	56
Die Werkstatt	9	Ledersattel pflegen	35	Rad mit Schnellspanner	57
Das Werkzeug	10			Nabe einstellen	58
Werkzeug für unterwegs	11			Nabe überholen	58
Grundlagen der Wartung	11	<b>Der Antrieb</b>	36	Die Speichen	59
Verschraubte Verbindungen	11	Das Tretlager	37	Laufrad richten	59
Kugellager	13	Thompsonlager einstellen	37	Speichen ersetzen	61
Brems- und Schaltzüge	14	Thompsonlager überholen	38	Laufrad einspeichen	62
Löten	15	BSA-Lager einstellen	40		
Vorbeugende Wartung	16	BSA-Lager überholen	40	<b>Die Bremsen</b>	66
Wöchentliche Inspektion	16	<b>Die Tretkurbeln</b>	42	Die Felgenbremsen	67
Monatliche Inspektion	17	Verkeilte Tretkurbel festziehen	42	Felgenbremse einstellen	67
Halbjährliche Inspektion	18	Verkeilte Tretkurbel auswechseln	42	Felgenbremse überholen	68
<b>Der Rahmen, die Lenkung und der Sattel</b>	20	Keillose Tretkurbel festziehen	43	Bremsseil ersetzen	70
Der Rahmen	21	Keillose Tretkurbel auswechseln	44	Bremsklötzte ersetzen	71
Lackierung ausbessern	21	<b>Die Pedale</b>	45	Felgenbremse ausrichten	72
Rahmeninspektion	22	Pedal ersetzen	45	Felgenbremse ersetzen	72
Die Lenkung	23	Pedal einstellen	46	Bremsgriff ersetzen	74
Steuersatz einstellen	23	Pedal überholen	46		
Steuersatz überholen	24	<b>Die Kettenblätter</b>	47	<b>Die Nabenbremsen</b>	74
Lenker und Vorbau	26	<b>Die Kette</b>	47	Rücktrittbremse	74
Lenker einstellen	26	Kette mit Kettenschloß	48	Lager einstellen	75
Lenkerbügel		Kette ohne		Die Trommelbremse	76
auswechseln	27	Kettenschloß	49	Trommelbremse einstellen	76
Vorbau auswechseln	27	Kettenflucht	50	Trommelbremslager einstellen	76
Lenkerband wickeln	28			Trommelbremse überholen	76
Lenkergriffe ersetzen	29	<b>Die Laufräder</b>	51		
Gabelinspektion	29	<b>Die Reifen</b>	52		
		Reifen flicken	52		

**Die Gangschaltung 78**

- Die Nabenschaltung 79
- Einstellen von 3- und 5-Gangnaben 79
- Schaltseil ersetzen 81
- Schalthebel ersetzen 81
- Nabenlager einstellen 81
- Ritzel ersetzen 82
  
- Die Kettenschaltung 83
- Umwerfer einstellen 83
- Schaltseil einstellen 85
- Schaltseil ersetzen 86
- Schalthebel ersetzen 87
- Schaltsegment ersetzen oder überholen 88
- Kettenblatt-Umwerfer ersetzen 90
- Zahnkranz auswechseln 92
- Zahnkranzlager einstellen 93

**Beleuchtung und Zubehör 95 Anhang 105**

- Die Beleuchtung 96
- Störung der Lichtanlage 97
- Walzendynamo 99
- Rückstrahler 100
  
- Das Zubehör 100
- Schutzbleche 100
- Gepäckträger 101
- Kettenschutz 101
- Ständer 102
- Tachometer 103
- Klingel 103
- Luftpumpe 104

