



Door: Leo Meewisse - Eenvoudig onderhoud mountainbikes

De bandenwissel

Dit is een onderwerp waar vaak tegenop wordt gezien, maar ik denk dat het niet terecht is. Je hoeft echt geen heel sterke mannenhanden te hebben om een band er af of er op te leggen.

Begin met het ruimer zetten of loshalen van je velgrem en schakel de ketting naar het kleinste blad van je achter pion. Draai de uitval naaf enkele slagen los en neem het wiel er uit. Zet het wiel op de grond met de ventiel boven tegen je knieën. Druk het ventiel open met je wijsvinger en ga met je andere hand over de band naar beneden om de laatste lucht er uit te duwen. Je drukt met je duimen beurtelings de draad van de band helemaal naar het midden van de velg om ruimte te krijgen. Als een mountainbike band al wat ouder is pak je deze bovenop beet en drukt 'm over de rand van de velg. De bandenlichters zijn alleen nodig als de band wat stugger is. Begin aan beide zijden van het ventiel. De binnenband is nu vrij om er uit te halen en de nieuwe kan worden geplaatst. Doe een klein beetje lucht in de band zodat deze zich wat strekt, maar niet te veel want de draad van de band moet weer naar het midden van de velg om zoveel mogelijk ruimte te krijgen. Laat anders weer wat aflopen. Doe nog geen sluitmoer op het ventiel. Het wiel houd je weer voor je knieën met het ventiel hoog.

Ga nu met beide handen aan beide zijden van onder naar boven over de band om deze weer op te leggen. Omsluit met de handen de voor en achterkant, anders leg je de voorkant er op en gaat de achterkant er mogelijk weer af. Als de draad in het midden van de velg ligt gaat de band er gemakkelijker op. Als laatste druk je het ventiel helemaal naar binnen en trekt 'm weer terug. Voorkom dat de binnenband hier knel komt te zitten. Plaats een ventielmoer alleen als je met lage bandenspanning rijdt (ATB) De band zou kunnen verschuiven en dan scheurt het ventiel af. Bij hoge bandenspanning heb je die niet nodig en verspil je er maar tijd mee. De band is nu klaar om op te pompen.

Lekrijden is overigens goeddeels te voorkomen door Doc Blue (Schwalbe) in je band te doen. Je moet dan wel een uitneembare ventiel hebben.

Schoonmaken

Het is niet slim om je mountainbike in een sloot te dopen. Er dringt water binnen in je lagers. Het beste is afsputten met een stevige straal. Hoeft geen hogedrukreiniger te zijn. Je kan er ook een borsteltje bij gebruiken. Nooit hard in de lagers spuiten! Is je frame nog niet schoon genoeg dan haal je er een vochtige doek overheen. Vervolgens je ketting en derailleur wielletjes droog maken en smeren meteen goede wax. Wax is een droog smeermiddel. Wel het flesje goed schudden anders is het smeermiddel niet goed gemengd. Als je andere smeermiddelen gebruikt wordt je ketting niet alleen veel smeriger, maar zandkorrels dringen ook in de ketting. Deze krijg je alleen maar uit met een compressor met heel hoge luchtdruk.

In je ketting hoor je het zand kraken als je deze tordeert. De ketting haal je er gemakkelijk af als je deze monteert met een zogenaamde missing link. Het is slim om met een twee (of 3) kettingen systeem te rijden. Sla een spijker in de muur en hang hier de kettingen aan op. Pak de kortste ketting en monteer deze weer op de ATB. Fiets hier vervolgens een periode mee (zeg 5 opf 6 modderritten) haal de ketting eraf en hang 'm weer aan de spijker naast de andere. Is de gebruikte ketting langer geworden dan is dat een teken van slijtage. Pak nu de kortste ketting weer en monteer deze op de ATB.

Dit kun je blijven herhalen tot uiteindelijk de ketting over de tandwielen schiet. Dit gebeurt meestal bij het hard moeten aanzetten. Bijvoorbeeld als je een helling op fietst. Voordeel van dit systeem is dat je met 2 kettingen de levensduur van kettingbladen en cassette aanzienlijk verlengt. Bovendien spaart het energie, want het invreten van je verslijtende ketting op de tandwielen vergt energie.

Voorvering De "binnenpoten" regelmatig schoonmaken en Teflon er op. Controleer ook het balhoofd op speling. Dit doe je door de voorrem in te knijpen en je fiets voor en achteruit te bewegen. Je bracket as controleer je door de ketting er af te leggen en dan te draaien. Zo voel je of die soepel loopt en of er speling in zit.

Schijfremmen stevig afspoelen en laten drogen. Als ze nog aanlopen, een stukje fietsen en licht remmen. Helpt dit niet dan de twee inbusbouten van de bevestiging losdraaien, je rem in knijpen en weer vastzetten. Helpt dit nog niet dan de blokjes demonteren en schoonmaken. Misschien zijn ze wel versleten. Ze maken dan een metalig geluid.

Velgremmen controleren op slijtage en kijken of ze op de juiste plek op de velg aansluiten. Kabels ook regelmatig smeren en nakijken op losspringende draadjes. Tref je die aan dan moet er een nieuw kabeltje in. Behoud je de buitenkabel dan deze wel weer voorzien van een goed smeermiddel.

Voor **racefietsen** geldt hetzelfde recept, maar is minder intensief.

Zeker voor "**mooi weer**" rijders.