

ENDLICH FRÜHLING, ENDLICH FAHRRADZEIT



Das leise Zurren der Kette, der rhythmische Drum der Reifen auf der Straße und der Fahrtwind im Gesicht – Fahrradfahren fühlt sich nach Freiheit an. Und ist so angesagt wie lange nicht! Mit oder ohne Motor, sportlich oder eher gemütlich, alleine oder in der Gruppe ist dabei völlig unerheblich. Das Zweirad ist so flexibel und vielseitig, dass für jeden etwas dabei ist. Damit der Fahrfreude nicht die Luft ausgeht, empfiehlt sich für die Sicherheit und die Haltbarkeit der einzelnen Komponenten ein Blick auf die Empfehlungen zum Frühjahrscheck. Es sind nur kleine Tipps, die dem Mensch-Zweirad-Team zu langfristigem Spaß verhelfen. Reinigen, Schrauben nachziehen und Reifen kontrollieren kann doch jeder? Gewiss! Nur sollten ein paar Hinweise berücksichtigt werden.

Vor der ersten Tour ist ein Fahrradcheck sinnvoll VON BEATE DEEKEN



**SONNTAGS
SCHAUTAG**
VON 14 BIS 17 UHR

Ihr Partner am Bau
für Profi und Privat

**Besuchen Sie unsere
neue Ausstellung.**



**Der neue
Gartenkatalog
ist da!**

UNSER KATALOG FÜR DIE GESTALTUNG
IHRER TRÄUMGÄRTEN

**Jetzt abholen
oder kostenlos
bestellen
auf
www.
seelmeyer.de**

Bramscher Str. 38 • 49586 Neuenkirchen • Tel. (05465) 92 11-0 • www.seelmeyer.de

Reinigen - bloß kein Spüli nehmen!

Hallo
Anheim

Einfach den Gartenschlauch draufhalten und fertig ist der Reinigungsvorgang? Naja, nicht ganz. Für den groben Schmutz zwischendurch mag das eine schnelle Lösung sein. Auf keinen Fall sollte der Hochdruckreiniger für die Fahrradwäsche genommen werden. Der Druck entfernt nicht nur Schmutz, sondern auch wichtige Fette und Öle. Sebastian Poppe, Fahrrad-Ingenieur beim renommierten Fahrradhersteller Kalkhoff im „ecopark“ in Emstek, empfiehlt den Einsatz spezieller, biologisch abbaubarer Reinigungsmittel, weil so Schmutz gebunden und besser entfernt wird. So entsteht beim Trocknen mit dem Microfasertuch kein „Schmirgeleffekt“. Einfach nur Wasser verwenden ist okay, aber nicht so effektiv. Von Spüli oder ähnlichen Haushaltsreinigern rät Poppe dringend ab. Spüli ist ein

Fettlöser, ein Spezialreiniger lässt das Fett an Kette und Co. dran. Perfekt wird es für Poppe, wenn im ersten Durchgang mit einer weichen Bürste der Reiniger verteilt wird, dann mit einer härteren Bürste hartnäckiger Schmutz bearbeitet werden und anschließend mit warmem Wasser alles abgespült wird. Das anschließende Trocknen kann mit einem Microfasertuch gemacht werden und darf auf keinen Fall „gespart“ werden. Sonst wird es für Korrosion zu einfach! Auch die Kette wird gereinigt. Dafür trägt man einen speziellen Kettenreiniger am besten mit einer Spezialbürste auf. Mit einem Tuch wird nachgereinigt. Zum Trocknen der Kette einfach das verwendete Tuch mit etwas Schmiermittel über die Kette gleiten lassen. Die Zwischenräume zwischen den Zahnrädern, die Kasette,

und auch die Zahnräder selbst beim Putzen nicht vergessen! Dafür gibt es spezielle Bürsten, die das Erreichen der Stellen erleichtern.

Im Winter sollte man nach jeder Tour eventuelle Salzreste entfernen und das Fahrrad keinesfalls nass in die Garage oder den Unterstand stellen.

Reinigungsmittel sollten biologisch abbaubar sein.



Nachziehen und -justieren. Achtung! „Nach fest kommt ab!“

Es gibt nur wenige Schrauben, die man checken sollte. Die befinden sich vor allem an Lenker und Sattel. Bei den entsprechenden Schrauben stehen meistens Angaben wie „5 Nm“ oder ähnliches. Um hier nicht zu locker oder zu fest zu stellen, nimmt man am besten einen Drehmomentschlüssel. Dieser spezielle Schlüssel verhindert ein zu festes oder zu lockeres Anziehen der Schrauben. Denn wie heißt es so schön: „Nach fest kommt ab!“ Für die Schaltperformance von Nabenschaltungen ist die Ketten- bzw. Riemenspannung wichtig und sollte mindestens einmal im Jahr überprüft werden. Sie dankt es mit sauberem Schaltverhalten und Langlebigkeit – immerhin erhöht sich die Haltbarkeit

einer optimal eingestellten Kette oder eines Riemens um das Drei- bis Vierfache. Zu hohe Spannung bedeutet vor allem mehr Verschleiß, bei zu niedriger Spannung springen Kette oder Riemen beim Schalten womöglich über. Bei Ketenschaltungen sind der obere und untere Anschlag am Schaltwerk wichtig. Dabei muss der Anschlag so eingestellt sein, dass die Kette weder im kleinsten noch im höchsten Gang von der Kasette springt. Es ist unerheblich, ob man eine Naben- oder Ketten-schaltung hat – es kommt auf die richtige Einstellung des Schaltzuges an. Meistens kann man diesen am Schalthebel justieren. Ein Blick auf die Zähne lohnt auch: Sind sie schon recht spitz, wird es Zeit, die Kasette auszutauschen.

Für den Check der Riemenspannung hat Poppe noch einen Tipp: Die App „Gates“ vom gleichnamigen Hersteller von Fahrradketten. 95% aller Fahrradriemen sollen von diesem Hersteller stammen. Einfach die kostenfreie App auf's Handy herunterladen, öffnen, an den Riemen halten und den Anweisungen in der App folgen. Schon wird die Spannung angezeigt. Die Einstellung der Kette ist einfacher vorzunehmen, als einen Fahrradschlauch zu wechseln, behauptet Poppe. Wer es also selbst machen möchte, bekommt im Internet genügend Anleitungen zur Einstellung der verschiedenen Schaltungen. Wer einen Riemen statt Kette an seinem E-Bike hat, muss zwar mit weniger Spannungsschwankungen rechnen. Doch ein Überprüfen macht trotzdem Sinn.



STADTRADELN
Radeln für ein gutes Klima

Wir in der Region
sind auch dabei!

10.06.23 – 30.06.23

STADT
BRAMSCHE



ARTLAND
Samtgemeinde



Samtgemeinde FÜRSTENAU
BERGE | FÜRSTENAU | BIPPEN

Samtgemeinde
Bersenbrück

Samtgemeinde
NEUENKIRCHEN
Marszet | Heumöckchen | Veltlage

In der App, auf
stadtradeln.de
registrieren und
loslegen!

stadtradeln.de

Öl oder Wachs – keine Geschmackssache

In erster Linie ist beim Ölen oder Fetten die Fahrradkette gemeint. Sie muss immer gut geschmiert sein. Je nachdem, ob man sich zu den Schönwetterradlern oder den Allwetterfahrern zählt, fällt die Wahl auf ein Kettenwachs oder Kettenöl. Das Wachs hat den Vorteil, dass es nicht so staubanfällig ist und eine hohe Schmierkraft hat. Dafür ist es leicht wasserlöslich, muss also häufiger wieder aufgetragen werden als das Öl. Öl ist wasserbeständiger, zieht aber auch mehr Staub und Dreck an. Man kann es drehen und wenden, wie man will: Für lange Freude an der Kette ist Pflege nötig. Das erhöht nicht nur ihre Haltbarkeit, sondern auch den Fahrspaß! Die Kette schnurrt wie ein Kätzchen und rostet nicht.

„Antiknack“, wenn der Sattel knackt

Minimale Verschmutzung an der Sattelstütze verursacht 90 % der Knackgeräusche am Fahrrad.

Da hilft eines: Sattel rausziehen, Stütze reinigen, mit „Antiknack“, einem speziellen Fett, bepinseln und wieder rein damit. Die Schraube mit dem Drehmomentschlüssel festziehen.

Finger weg von Bremsen und Speichen!

Das sind Themen für die Fachwerkstatt! Wer wissen möchte, ob die Bremse ein „fresh up“ benötigt, muss hinhören. Sobald sich ein metallisches Geräusch, ein Quietschen oder Schleifen einstellt, wird es Zeit, mit dem Rad zur Fachwerkstatt zu gehen. Eine spezielle Reinigung der Bremsen ist nicht erforderlich. Sie reinigen sich selbst. Man kann nach der Fahrradreinigung einmal die Straße auf und ab fahren und durchbremsen. So werden Rückstände entfernt. Sollten die Speichen auffällig sein, muss nicht immer gleich eine neue Felge her. Doch die Reparatur von Speichen ist ein Job für Fachleute.

Die kleinen Helfer bei der Fahrradreinigung. Verschiedene Bürsten – eine weiche zum Einschäumen, eine etwas festere für hartnäckigen Schmutz, eine für den Bereich der Kette. Fotos: Beate Deeken



Natur pur in abwechslungsreicher Landschaft

Genießen mit allen Sinnen, Kulturelles hautnah erleben, Freude durch Aktiv sein, Ankum bietet all das.

...wo Tradition Geschichte erzählt.

Ankum
DER ERHOLUNGSORT

Gemeinde Ankum
Hauptstraße 27
49577 Ankum
Telefon 05462/7474-0
www.ankum.de

MZH AGRAR GBR
Püttenweg 2
49577 Ankum
Tel. (0 54 62) 274
Mobil: 0175 4489994

LANDWIRTSCHAFTLICHES LOHNUNTERNEHMEN

Wir wünschen frohe Ostern!

MZH AGRAR GBR
Matthias Meyer zu Holsten
Mail: m.meyerzuhlolsten@outlook.de
Internet: www.meyerzuhlolsten.de

Reifencheck - Profil und Luftdruck noch ok?

Bevor es in den Frühling geht, lohnt ein kurzer Check des Luftdrucks auf den Reifen. Die nötige Range steht auf dem Mantel. In diesem Bereich sollte sich der Luftdruck befinden – je nach Körpergewicht etwas höher oder niedriger. Dann kann auch gleich das Profil angeschaut werden: Ist es noch griffig genug? Kleine Steinchen können bei der Gelegenheit einmal allesamt herausgeknibbelt werden. Dann kann

**Jetzt kann's aber wirklich losgehen!
Was sagt Fachmann Poppe noch:
„Helm auf!“**

Wie man das Licht so einstellt, dass es niemanden blendet, zeigt ein Video auf Youtube: z.B. How to: E-Bike Licht einstellen/Kalkhoff Bikes. Eine Video-Anleitung für die Fahrradreinigung ist dort ebenfalls empfehlenswert. Auf YouTube How to: E-Bike richtig reinigen/Schritt für Schritt dein

E-Bike richtig pflegen oder auch How To: E-Bike richtig einstellen/Sattel, Vorbau und Bremsen abstimmen. es losgehen. Oh, ein Platten? Finger weg vom Schraubenzieher! Das ist für Kenner wie Sebastian Poppe ein „no go“! So arbeitet man nicht nur unschöne Kratzer in die Felgen. Nein,

man kann sie regelrecht schädigen. Stattdessen gibt es zum Abheben des Mantels von der Felge spezielle Reifenheber aus Kunststoff. Damit wird der Job nicht wirklich einfacher, gelingt aber ohne Spätfolgen. Mit 10 € sind die Heber eine gute Investition. Oft sind sie in der Packung von Schläuchen auch enthalten. Um den Mantel wieder aufzuziehen, beginnt man am besten auf der dem Ventil gegenüber liegenden Seite. Vorher lohnt sich ein Abtasten der Mantelinnenseite auf feststeckende, spitze Gegenstände.



Reifenheber aus Kunststoff schonen das Material.

FISCHERKATE

Udo Braun in Ankum



In der OSTERWOCHE auf dem Parkplatz hinter dem Ankumer Rathaus für Sie da!

Ab Dienstag 4. April bis Ostermontag 10. April!
Täglich ab 11 Uhr geöffnet!

FRISCH
AUS DEM MEER



lampe kg

Unser Osterspecial:

5% auf Laminat und Designbeläge
(Lagerware)

5% auf alle gemischten Farben

10% auf alle Tapeten

Rabattaktion gültig bis 15.04.2023!



Unser Sortiment im Überblick:

- Holzhandel
- Trockenbau
- Türen
- Laminat
- Designbelag
- Korkböden
- Linoleum
- Parkett
- Dielenböden
- Teppiche
- Farben
- Tapeten

Lampe KG

Wilhelm-Hardebeck-Str. 7
49577 Ankum

Tel. 05462 / 325



www.lampe-kg.de

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag:
7.00 - 12.00 u. 13.00 - 17.30 Uhr
Freitag:
7.00 - 12.00 u. 13.00 - 17.00 Uhr
Samstag: 8.00 - 12.00 Uhr