



# Husk vårsjekken!

Var du en av de som satte sykkelens uvas-  
ket rett i boden etter den siste sykkel-  
turen, eller sågar etter siste ritt, er det på  
tide å ta en sjekk før du trår i gang.

De smarte leverte selvfølgelig sykkelens til  
service på høsten da køene på verkste-  
dene var korte, men for oss andre 99 %  
kan en gjennomgang av sjekkpunktene  
nedenfor være greit før vi drar ut på før-  
ste treningstur.

- Rammen er hel uten sprekker og setet kan justeres opp og ned (husk fett på setepinnen om du har metallramme og –pinne).
- Bremses lett uten mye motstand i wire eller svampete følelse i hendelen om du har hydraulisk skivebrems.
- Tilstrekkelig belegg på bremseklosser
- Rette hjul uten slark i eiker og lagre og

hele felger. Pass på at felgveggene ikke er for mye slitt om du har felgbremseser.

- Dekk og slanger er hele og uten sprekker.
- Girer lett og presist uten mye motstand i wirene, og wirene hele uten frynseser.
- Kjede er smurt og tannhjul er hele. Har tannhjulene spisse "tinder" og gireringen upresis tross nye wire og strømper, kan det være tid for å bytte dette.
- Krank, pedaler og styre går greit rundt og uten motstand i lager (du kjenner det hakker litt om det er rustent).
- Demperen glir greit uten mye motstand

Ønsker du å fikse og justere selv, men mangler kunnskapen, gir "Mekkeboka" av Rasmus Leiro god veiledning. Denne selges blant annet av Syklistenes Landsforening ([www.slf.no](http://www.slf.no)). I motsatt fall er tiden inne for å få levert sykkelens på et verksted.

## Innstilling av dempergaffler

Når du skal stille inn dempergaffelen er det viktig å justere fjæren først. Kalles på godt norsk "sag". Deretter justeres dempingen. Nedenfor viser vi noen enkle tips for hvordan det gjøres. Det er viktig at du sjekker i bruksanvisningen for din gaffel hvilke justeringsmuligheter som finnes, og hvordan justeringene skal gjøres.

De vanligste justeringsmuligheter er:

- fjæring (sag),
- returdemping (hvor raskt gaffelen kommer tilbake i normal stilling)
- kompresjonsdemping (hvor raskt gaffelen kan trykkes sammen)
- følsomhet for småslag

1. Først fester du en strips rundt det ene gaffelbeinet slik at du har et merke å forholde deg til. Slipp deretter ut all luften av gaffelbeinet og trykk gaffelen helt sammen.
2. Fyll anbefalt lufttrykk og trekk styret opp slik at gaffelen strekkes maksimalt ut.
3. Mål gaffelens totale vandring.
4. Skyv stripsen helt ned. Sett deg med vanlig vektfordeling på sykkelens, og gå forsiktig av slik at gaffelen ikke dyttes ytterligere ned. Mål hvor langt opp stripsen har kommet. For grus- og enkel stisykling skal "saget" være 15-20 % av maksimal vandring. Gaffler for stisykling kan en ha mer sag.

Når fjæringen er riktig innstilt, er neste trinn dempingen. Noe kan du gjøre før du legger ut på tur, men de siste justeringen tar du på sykkelturen. Før du drar ut på tur kan du justere returdempingen. En enkel måte er å trykke styret (demperen) maksimalt ned for deretter å slippe plutselig. Gaffelen skal da returnere raskt, men uten at dekket letter fra bakken.

