

ANLEITUNG: FAHRWERK EINSTELLEN BEI STRASSENBIKES

0. Grundwissen – was du einstellen kannst

Die meisten modernen Straßenmotorräder haben mindestens eine der folgenden Einstellungen:

1. Federvorspannung(Preload)
→ Wie hoch/heftig das Motorrad einfedert.
2. Zugstufe (Rebound)
→ Wie schnell das Federbein / die Gabel wieder ausfedert.
3. Druckstufe (Compression)
→ Wie schnell das Fahrwerk beim Einfedern reagiert (z. B. beim Bremsen oder Schlaglöchern).

Einige Bikes haben nur Vorspannung, sportliche Modelle haben alle drei Einstellmöglichkeiten.

1. Vorbereitung

- * Motorrad auf ****ebener Fläche****
- * Reifen ****korrekt aufgepumpt**** (falscher Druck verfälscht alles)
- * Kette ****richtig gespannt****
- * Fahrer in voller Montur (Gewicht entscheidet!)

TIPP:

Zu zweit arbeiten → 1 misst, 1 sitzt auf dem Motorrad.

2. SAG einstellen (Federvorspannung) – der wichtigste Schritt

"SAG" = Das Maß, wie weit das Motorrad unter seinem eigenen Gewicht + Fahrer einfedert.

Zielwerte bei Straßenbikes:

- * Negativfederweg vorne: 25–35 mm
- * Negativfederweg hinten: 30–40 mm

So misst du:

 A. Motorrad komplett entlasten

(Reifen leicht vom Boden oder Bike auf ebenen Stand stellen und hochziehen)

Messpunkt = Heckrahmen / Gabelbrücke bis Achse
→ Wert A

 B. Motorrad allein auf Rädern (ohne Fahrer)

→ Wert B

 C. Motorrad mit Fahrer in Sitzposition

→ Wert C

Negativfederweg = A – C

Vorspannung anpassen:

- * Bike federt zu weit ein → Vorspannung erhöhen
- * Bike federt kaum ein → Vorspannung reduzieren

Ziel: Motorrad soll im Bereich ****25–40 mm SAG**** liegen.

3. Zugstufe einstellen (Rebound)

Funktion: Wie schnell das Fahrwerk zurückkommt, nachdem es eingefedert ist.

✓ Zu wenig Rebound (zu schnell ausfedern)

- * Motorrad „hüpft“
- * Unruhig in Kurven
- * Hinterrad springt aus

✓ Zu viel Rebound (zu langsam ausfedern)

- * Bike klebt am Boden
- * Hängt in Kurven tiefer
- * Sehr instabil beim schnellen Richtungswechsel

Einstellung:

- * Schraube mit „R“ oder unten am Federbein drehen
- * Immer ****1 Klick**** pro Schritt
- * Testfahrt → kleine Anpassungen

4. Druckstufe einstellen (Compression)

Funktion: Wie die Gabel/Federbein beim Einfedern reagiert (Bremsen, Schlaglöcher).

✓ Zu wenig Druckstufe (zu weich)

- * Gabel taucht stark ein beim Bremsen
- * Heck bricht schneller aus
- * Motorrad wirkt „schwammig“

✓ Zu viel Druckstufe (zu hart)

- * Motorrad fühlt sich „bockig“ an
- * Jede Bodenwelle schlägt durch
- * Reifen haftet schlechter auf schlechten Straßen

Einstellung:**

- * Schraube mit „C“ oder „Comp“
- * Wieder in kleinen Klicks arbeiten

5. Testfahrt & Feinabstimmung**

1. ****Bremsen testen****
→ Gabel darf nicht bis zum Anschlag tauchen.
2. ****Kurvenfahrt****
→ Motorrad muss neutral einlenken.
3. ****Beschleunigen****
→ Heck darf nicht dauerhaft einsacken.
4. ****Bodenwellen****
→ Keine Schläge, kein Nachwippen.

****Wichtig:****

Immer nur ****eine Einstellung pro Testfahrt**** ändern, sonst weißt du nicht, was die Veränderung bewirkt hat.

Häufige Fehler

- * Alles gleichzeitig verstellt → totales Chaos
- * Vorspannung mit Härte verwechselt
→ Vorspannung ändert ****Höhe****, nicht Härte
- * Zu harter Rebound führt zu instabilem Bremsverhalten
- * Verstellerschrauben überdreht
- * Reifendruck falsch → komplette Fahrwerkseinstellung sinnlos