

## 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
- \* Verstellschrauben überdreht
- \* Reifendruck falsch → komplette Fahrwerkseinstellung sinnlos