



Nicht erst seit **Shit Mountainbike Girl Say** wissen wir ja zugegeben nicht nur um die Klischeés, sondern eben auch Tücken (über) uns bikende Weiblichkeit. Ganz besonders heikel wird's ja beim Thema „Schrauben“, also dem **Bikeworkshop**.

Meist hat jede/r ihren/seinen (privaten) Schrauber und/ oder Bikedealet des Vertrauens, wo sie/er ihr/sein gutes Stück hinbringt, wenn es mal wieder quitscht, knarrt, knattert, schabt oder rattert. Aber nicht nur bei knappen Budget macht Not bekanntlich erfinderisch. Was zum Beispiel tun, wenn der Bikedealet oder Schraubi just im Pannen- oder Defektfall eben nicht gleich vor Ort ist? Dann ist gutes Rad, äh, guter Rat teuer?!!

Wie beim Biken, wo das Erlernen der notwendigen Fahrtechnikbasics unerlässlich ist, kann natürlich auch das (richtige) Selbstschrauben, -reparieren und -warten erlernt werden – und Frau muss dazu keine Ausbildung zur Zweiradmechanikerin machen! Einziges Hindernis: technisches Geschick oder zumindest Grundverständnis sollte nicht gänzlich fehlen. Ach und Willens solltet ihr sein – der Mut zum „Sich-dreckig-machen“ versteht sich als bei einem Matschhuhn ja aber von selbst?! ☐

## Schritt 1: Schrauberworkshop

Grundsätzliche Frage: wer bietet solche Workshops an? Bei der Suche wird euch z.B. in einem [Radsportvereinen vor Ort](#), beim *Radsportlandesverband* eures Bundeslandes (hier [NRW](#)) oder *Bikeakademien* weitergeholfen. Inzwischen bieten aber auch immer häufiger *Fachhändler* spezielle Workshops an, wo Bikeworkshop **Basics** wie Schlauch- und Mantelwechsel, Antriebscheck sowie Wartung des Gefährts, der Bremsen und ein Gabelsetup, sowie der korrekte und schnelle Bikewash vermittelt oder allgemein das Bike Setup geübt und geprüft werden. Neben Tech-Talk für die Männer werden ebenso auch Workshops for Ladies only angeboten.

Bei all den Workshops und Tech-talks gilt dasgleiche Motto wie bei der Samsamstraße: *wer nicht fragt...!?! ☐* Also: fragt nach, im Radsportverein bei euch vor Ort oder haut ruhig und beherzt euren Mechanikus „doof“ an: „*Sachmal, wie geht das?*“ Denn Jungs und Mädels, traut euch da unbedingt dran! Schrauben ist mehr als ein notwendiges Übel ☐

## Schritt 2: Do-it-yourself → Fachliteratur

Für weibliche Jan Düsentriebs und Chuck Norris-Doubels unter uns bieten sich darüber hinaus **Fachbüchern wie -zeitschriften** an, in denen detaillierte Anleitungen nützliche Baukästen zum **Do-It-Yourself-Bikeworkshop** liefern. Weitere Inhalte sind auch die richtige Auswahl an Werkzeugen, an Material und die Lehre der kleinen, aber eben feinen Unterschiede. Es muss nicht gleich die Königsdisziplin eines Eigenaufbaus sein. Aber es spart viel Geld, Zeit und Nerven, wenn man das Einmaleins seines kleinen Zweiradschatzes selbst beherrschen lernt.

Wer es zu diesen Anleitungen zugleich eher anschaulich mag: bei der Firma **Youtube** finden sich zu vielen Marken und Bikeworkshopproblemen schöne Beiträge und Anleitungen, die Step-by-step alles erklären. Einziger Haken: des Englischen sollte man sicherheitshalber zumindest ein bisschen mächtig sein ☐

Bei all der Euphorie „ich kann's jetzt selbst!“ ist aber auch bitte **Vorsicht geboten**. Besonders was Antrieb und Schaltung, sowie Bremsanlagen und Gabel sowie Dämpfer betrifft. Lasst bitte erst einmal die Finger davon und fragt immer erst wen, der/die sich damit *fachmännisch* auskennt – auch wenn die Lösung euch augenscheinlich und klar ist oder es dann manchmal auch etwas länger dauert und/oder kostspieliger ausfällt



als gewünscht: Diese Parts sind neben dem obligatorischen Helm eure Lebensversicherung!!

Wenn ihr nun gut ausgerüstet in eurer eigenen Werkstatt seid, fehlen euch noch die notwendigen **Nachschlaghilfen**. Hier also meine persönlichen Empfehlungen für euch:

- **[Mounatinbiken für Frauen](#)** (München, 2010)  
*Das erste Buch für mountainbikende Frauen, verfasst von der Karen Eller (Transalp-Siegerin und Fahrtechniktrainerin) in Zusammenarbeit mit Christoph Listmann (Transalp-Sieger, BIKE-Ressortleiter Test). Umfassend und detailliert ist dies ein Buch für Einsteigerinnen wie für Expertinnen. Inhalte sind u.a. : Technik und Ausrüstung – Trainingsabläufe und Fitnessübungen- Einsatzbereiche und Disziplinen – Psychologie des Bikens und vieles mehr. – (Quelle: amazon.de )*
- **[Mountainbike-Wartung: Pflege und Instandhaltung](#)** (München, 2012). *Frisch vorliegende, aktualisierte Auflage. Zählt zu den Standardwerken für Biker's Buchregal. Praxisorientiertes, handliches Nachschlagewerk ür jede Biketour mit Schritt-für-Schritt-Erklärungen, umfassenden, aktuellen technischen Informationen und Details. – (Quelle: amazon.de)*
- **[Mountainbike: Wartung und Reperatur](#)** (München 2010). *Der Fahrradspezialist und mehrfache Buchautor Guy Andrews liefert hier ein umfassendes Werk, dass er als Leitfaden für alle technischen Fragen im Umgang mit dem Mountainbike, zur Kaufberatung und die erfolgreiche Wartung und Reparatur verstanden wissen möchte. Es ist praxisnah, detaillreich und recht aktuell (Stand: 2010). – (Quelle: amazon.de)*
- **[Bike-Reperatur-Handbuch](#)** (München, 2012).  
*Aktualisierte Neuauflage. Klein, handlich, für den Überblick ausreichend und doch detailliert. Wer technisches Geschickt hat und über Basicwissen verfügt, ist hier genau richtig. – (Quelle: amazon.de)*

## Schritt 3: WorldWideWeb, Apps und Co.

Und für diejenigen, die mehr auf **Digitales** stehen oder unterwegs ein akutes Problem zu beheben und glücklicher Weise ein Smartphone zur Hand mit Empfang haben, hätten wir da natürlich auch noch Empfehlungen zum Reinklicken.

Wie bekannt liegen in den (monatlich erscheinenden) Ausgaben der europaweit führenden **MTB-Fachzeitschriften regelmäßig Beilagen und Extras** zu Workshops, Technik usw. bei. Der Clue: nicht nur der Kauf der Zeitschriften lohnt – auch im WWW liefern sie und weitere Anbieter ihren Service rund um Bikeworkshop, Technik- und Equipmenttests online. Meist werden diese Service auch inzwischen Smartphone/ iPhone/ iPad kompatibel angeboten bzw. wird auf Apps hingewiesen (*Anm. Autorin: Nützlichkeit nur bedingt bis nicht getestet!*). Und auch hier drei Empfehlungen:

- **[BIKE Wissen](#)**



Ganz ehrlich: einfach mal durchklicken! Hier findet ihr viele nützliche Artikel und Hinweise mit Blick hinter Kullisen, aktuellen Trends und Tests und vielem mehr. Empfohlen sei die Rubrik „**Schrauber-Tipps**„. Oftmals könnt ihr hier auch die Beilagen vom monatlich erscheinendem Heft nachschlagen. Apps sind ebenfalls vorhanden (iPhone wie Android) und auch QR-codes werden unterstützt. Die Nützlichkeit wurde nur bedingt getestet, ist aber durchaus empfehlenswert. – (Quelle: [bike-magazine.de](http://bike-magazine.de))

- **MOUNTAINBIKE - [Know-How Werkstatt](#)**

Wichtige Wartungsarbeiten für die bekanntesten (und wartungsintensivsten) Komponenten werden detailliert aber auch schnörkellos auf den Punkt gebracht. Eher etwas für Fortgeschrittene. *Pluspunkt:* umfassende Datenbank! Zudem auch Smartphone/iPhone kompatibel (Apps vorhanden; nicht getestet). – (Quelle: [mountainbike-magazine.de](http://mountainbike-magazine.de))

- **[x4media.com/](http://x4media.com/) [x4biker.com](http://x4biker.com)**

Eine Infoquelle der anderen Art. Hier werdet ihr auch fündig, wenn auch nicht in einem konkreten Bikeworkshop. x4Biker bietet euch eine umfangreiche Infobasis über Neuigkeiten, im Bikeworkshopbereich findet ihr zudem Test- und Technikbrichte. Immer up-to-date. Schaut auch hier ruhig öfter einmal vorbei. Lohnt sich! – (Quelle: [x4biker.com](http://x4biker.com))

### ***Alle Klarheiten beseitigt? Na dann ran an die Schraubenschlüssel, fertig - los! ☐***

*Aber bitte **Vorsicht!** Bei allem gilt wie immer: nicht einfach drauf los bzw. abschrauben was das Zeug (nicht mehr) hält! Die analogen wie digitalen Ratgeber richten sich vor allem an die handwerklich Fortgeschritteneren unter euch. Es empfiehlt sich aber in jedem Fall einen Workshop zu besuchen, wenn nötig mehrfach oder sich im Freundes- und Vereinskreis Hilfe und Rat zu suchen.*

Für die Ladies: wir werden demnächst einen Schrauberworkshop anbieten. Infos dazu folgen auf [matschhuehner.de](http://matschhuehner.de).

*Und nun viel Spaß und Erfolg beim Selberschrauben! ☐*

