SETUP-PROTOKOLL

Fahrwerk und Reifen · Werte für dein Bike

DD

Fahrwerk · Service · MTB

Name	Datum	Telefon / E-Mail

Bike (Marke, Modell, Jahr)	Fahrergewicht mit Ausrüstung kg	Einsatz Trail · Enduro · Park

GABEL		Vorher	Nachher
Modell / Dämpfung			
Federweg	mm		
Luftdruck bzw. Feder	psi / lbs		
Token / Spacer	Stück		
Sag	% / mm		
Zugstufe LSR	Klicks		
Zugstufe HSR	Klicks		
Druckstufe LSC	Klicks		
Druckstufe HSC	Klicks		

DÄMPFER		Vorher	Nachher
Modell / Dämpfung			
Hub / Federweg hinten	mm		
Luftdruck bzw. Feder	psi / lbs		
Token / Spacer	Stück		
Sag	% / mm		
Zugstufe	Klicks		
Druckstufe LSC	Klicks		
Druckstufe HSC	Klicks		
Climb-Hebel / Plattform			

REIFEN		Vorher	Nachher
Vorne: Reifen, Breite, Karkasse			
Vorne: Druck	psi		
Hinten: Reifen, Breite, Karkasse			
Hinten: Druck	psi		
Tubeless / Insert			

CHECK UND EMPFEHLUNGEN

DD

VORAB GEPRÜFT

- ☐ Hinterbaulager leichtgängig
- ☐ Steuersatz ohne Spiel
- ☐ Steckachsen mit Drehmoment
- ☐ Dämpferschrauben mit Drehmoment
- ☐ Standrohre sauber, ohne Kratzer
- ☐ Kein Ölfilm an den Abstreifern
- ☐ Negativkammer ausgeglichen
- ☐ Sag mit offener Zug- und Druckstufe gemessen
- ☐ Letzter Gabel-Service: _____
- ☐ Letzter Dämpfer-Service: _____

WAS DU GEMERKT HAST (VORHER)

WAS GEÄNDERT WURDE UND WARUM

TESTRUNDE

Wie hat es sich angefühlt?

Was funktioniert, was noch nicht?

EMPFEHLUNGEN

Nächster Schritt am Setup

Service fällig ab

Lowers / Luftkammer ca. alle 50 Std., kompletter Service ca. 125–200 Std. oder jährlich

So hältst du dein Setup: Druck alle 2–3 Fahrten mit derselben Pumpe prüfen. Nach jedem Service mit diesen Werten neu starten und den Sag nachmessen. Immer nur eine Sache auf einmal ändern, Dämpfung in 2er-Schritten. Mehr dazu: danieldahmke.de/fahrwerk-wissen.html

Die eingetragenen Werte sind auf dich, dein Gewicht und dein Bike abgestimmt. Ändert sich etwas davon, bitte neu einstellen. Maximaldrücke laut Hersteller nie überschreiten.