



MTB-Federgabel einstellen

Einstellung der Federgabel am MTB.

Geschrieben von: Gerhard Busch

EINLEITUNG

Beim Federgabel-Setup kommt es auf den passenden Luftdruck und die richtige Einstellung der Ausfedergeschwindigkeit (auch Zugstufe oder Rebound) an. In Kombination mit dem Einfederungswiderstand (Druckstufe) ergibt sich eine perfekt auf ihre Bedürfnisse eingestellte Federgabel.

WERKZEUGE:

- [Gabelpumpe](#) (1)
 - [Meterstab](#) (1)
 - [evtl. Kabelbinder](#) (1)
-

Schritt 1 — Vorbereitungen



- i** Um die Federhärte korrekt einzustellen, müssen zu Beginn alle Dämpfungseinstellungen zurückgestellt werden:

 - **Zugstufe rausdrehen:** Drehe den meist roten Knopf (i.d.R unten am rechten Dämpfer) bis zum Anschlag gegen den Uhrzeigersinn.
 - **Druckstufe rausdrehen:** Auch die Druckstufe muss auf die niedrigstmögliche Stufe. Manchmal besitzen Gabeln einen gerasterten blauen Drehknopf. Wieder gegen den Uhrzeigersinn drehen.
- i** **Luft ablassen:** Im nächsten Schritt wird der maximale Hub der Gabel ermittelt – dieser weicht teils leicht von den Angaben des Herstellers ab.

 - Mit einem spitzen Gegenstand vorsichtig aufs Ventil drücken, bis die Luft komplett entwichen ist.

Schritt 2 — Maximalen Hub ermitteln I



- **Ring runterdrücken:** Die meisten Gabeln haben am Standrohr einen kleinen Gummi-O-Ring. Diesen nach unten drücken, bis an die Dichtungen.
 - ⓘ Fehlt der Ring, befestige (locker!) einen Kabelbinder oder ein Stück Schnur.
- **Gabel komprimieren:** Mit Kraft von oben auf die Federgabel drücken. Sie sollte komplett, also bis zu einem spürbaren Anschlag, einfedern.
 - ⓘ Falls der Anschlag nicht erreicht wird, nochmal Luft rauslassen.

Schritt 3 — Maximalen Hub bestimmen II



- **Leicht aufpumpen:** Damit sich die Gabel wieder auseinanderzieht, etwas Luft in die Kammer pumpen– circa 30–40 PSI reichen.
 - ⓘ Nutzen Sie unbedingt eine spezielle Dämpferpumpe wie die Topeak Pocketshock DXG (35 Euro)
 - **Maximalen Hub ablesen:** Im nun ausgezogenen Zustand hat sich der O-Ring weit nach oben bewegt.
 - ⓘ Die Distanz zwischen den Dichtringen an der Gabelbrücke bis zum O-Ring ist der maximale Hub. In dem Fall: 122 mm (statt 120 mm).
- 📌 **Maximalen Hub notieren:** _____

Schritt 4 — SAG ermitteln und einstellen



- **Gabel aufpumpen:** Ziel ist es, den richtigen Luftdruck für das Fahrergewicht einzustellen. Viele Hersteller geben PSI-Empfehlungen an (auf den Gabelholm gedruckt).
 - ⓘ Wenn nicht, hilft nur herantasten: Das Körpergewicht „als PSI“ kann als erster Richtwert verwendet werden.
 - **Bike belasten:** Aufs Bike steigen, in „Fahrposition“ belasten (sitzen, oder stehen).
 - ⓘ Lehnen Sie sich an eine Mauer oder lassen Sie sich helfen.
 - O-Ring nach unten schieben. Bremsen nicht ziehen!
 - **"Sag" ermitteln:** Messen der Distanz *Dichtung–O-Ring*: Dies ist der „Sag“.
 - ⓘ Er sollte bei CC/Marathon-Bikes ca. 20 % des Maximalhubs betragen, bei Touren-/AM-Bikes 25 %, bei Enduros 30 %.
- ☑ Nachpumpen/Luft ablassen, bis es passt!

Schritt 5 — Durchschlagschutz prüfen



- **Durchschlagschutz prüfen:** Aufs Bike steigen und die Gabel kräftig komprimieren (leicht anrollen und "reinfallen lassen" hilft).
- Die Distanz *O-Ring–Maximalhub* ist der **Restfederweg**. Er sollte noch ca. 1 cm betragen.
- Schlägt die Gabel durch? Nachpumpen!

Schritt 6 — Zugstufe prüfen und einstellen



- **Zugstufe prüfen:** Hinter den Lenker stellen und die Gabel kräftig komprimieren, anschließend den Lenker blitzartig loslassen.
- Die Gabel schnellt nun nach oben. Sie sollte dies so schnell wie möglich machen, aber ohne dass der Reifen vom Boden abhebt.
- **Zugstufe einstellen:** Über das meist rote Drehrad kann die Ausfederungsgeschwindigkeit (Zugstufe, „Rebound“) eingestellt werden.
 - ⓘ Am Besten Klick für Klick herantasten, bis der Speed passt. In der Praxis darf die Gabel nicht „springen“.

Schritt 7 — Druckstufe einstellen



- **Druckstufe einstellen:** Auch der Einfederungswiderstand lässt sich oft einstellen:
 - ⓘ Je höher die Druckstufe, desto weniger wippt die Gabel – zu Lasten der Sensibilität.
 - ⓘ Viele Gabeln bieten drei simple Fahrmodi: offen, gedämpft, (fast) gesperrt.

Fertig ;-)