6. Montieren Sie den Steuersatz, den oberen Gabelkopf und den Vorbau am Fahrrad. Stellen Sie den Steuersatz so ein, daß kein Spiel oder Widerstand fühlbar ist. Vollenden Sie den Einbau des Steuersatzes und des Vorbaus entsprechend der Anweisungen der entsprechenden Hersteller. Ziehen Sie die Klemmschrauben des unteren Gabelkopfs mit 10 Nm an.
7. Bauen Sie die XL fertig ein, indem Sie die Schritte 3 bis 7 unter „Einbauanleitung (SID Race, SL, XC und 100)".

Abstimmen der Gabel

Die SID von RockShox kann auf das Fahrergewicht, den Fahrstil und das Gelände abgestimmt werden. Unsere Gabeln können problemlos auf 54 bis 80 kg schwere Cross Country Rennfahrer abgestimmt werden.

Beim Abstimmen der Federung sollten Sie immer nur jeweils eine Änderung vornehmen und diese notieren. Dann wissen Sie, welche Änderungen Sie bereits ausprobiert haben, und welche Einstellungen Sie noch versuchen sollten. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Fachhändler und/oder bei anderen Fahrern, welche Einstellungen sich bewährt haben.

Einstellen der Vorspannung (Nachgiebigkeit)

Die SID Gabeln sind so konstruiert, daß sie unter Ihrem Gewicht ein wenig einfedern, wenn Sie sich auf das Fahrrad setzen. Die Nachgiebigkeit ist das Einfedern unter dem Gewicht des Fahrers. Bei richtig eingestellter Nachgiebigkeit kann das Vorderrad während der Fahrt den Unebenheiten des Geländes besser folgen.

Um die Nachgiebigkeit der Gabel zu bestimmen, befestigen Sie einen Kabelbinder am oberen Rohr, so daß er an der XXX Wischerdichtung anliegt. Setzen Sie sich in Ihrer normalen Fahrposition auf das Fahrrad. Steigen Sie dann ab und messen Sie den Abstand von der Unterkante des Kabelbinders zur Oberkante der Dichtung. Dieser Wert ist die Nachgiebigkeit. Schwere Fahrer mit aggressivem Fahrstil benötigen einen höheren Luftdruck, um die gewünschte Nachgiebigkeit zu erhalten.

Stellen Sie die Nachgiebigkeit Ihrer Gabel anhand der folgenden Richtlinien ein:

Cross-Country:	Nachgiebigkeit = 20 Prozent des gesamten Federwegs Ihrer Gabel
Rennen:	Nachgiebigkeit = 10 Prozent des gesamten Federwegs Ihrer Gabel

Einstellen Ihrer Patrone für Zug-und Druckstufen-Dämpfung (nur SL und XL)

Auf der Unterseite der Gabel finden Sie einen außenliegenden Einstellknopf, mit dem Sie voneinander unabhängig die Zug- und Druckstufe der Patrone einstellen können. Wenn der Knopf nach innen gedrückt ist (normale Position), können Sie die Zugstufe erhöhen, indem Sie den Knopf im Uhrzeigersinn drehen, oder sie verringern, indem Sie den Knopf gegen den Uhrzeigersinn drehen. Um die Druckstufe einzustellen, ziehen Sie den Knopf nach außen, bis Sie fühlen, daß er einrastet. Drehen Sie den Knopf dann im Uhrzeigersinn, um die Druckstufe zu erhöhen, oder gegen den Uhrzeigersinn, um sie zu verringern.

Wichtig: Eine Gabel, deren Zugstufe zu hart eingestellt ist, gerät bei schnell aufeinander folgenden Unebenheiten ins Springen, da sie nicht schnell genug ausfedert, und verliert dadurch den Kontakt zum Untergrund. Dies kann dazu führen, daß Sie die Kontrolle über das Fahrrad verlieren und schwere oder tödliche Verletzungen erleiden.

An extrem langen Steigungen können Sie das Wippen der Gabel verringern, indem Sie die Druckstufe erhöhen. Dabei verringert sich das Ansprechen auf kleine Unebenheiten, doch ist die Patrone so konstruiert, daß sie bei großen Stößen dennoch einfedert.

Erhöhen Sie die Druck- und Zugstufe für technisch anspruchsvolle Passagen. Eine härtere Dämpfung beim Ein- und Ausfedern hilft Ihnen, das Bike beim Fahren mit langsamer oder mittlerer Geschwindigkeit über rauhes und unebenes Gelände unter Kontrolle zu behalten.

Wichtig: Achten Sie darauf, daß nach jedem Einstellen der Zug- oder Druckstufe der Einstellknopf wieder hineingeschoben wird.

Einstellen der Luftfeder:

Sie sollten den Luftdruck in der Haupt-Luftkammer und in der Negativ-Luftkammer (Luftfedern) entsprechend Ihres Gewichts und Ihres Fahrstils einstellen. Wenn Sie den Luftdruck in der Haupt-Luftkammer oder in der Negativ-Luftkammer verstellen, ändert sich auch die Nachgiebigkeit und die Federhärte Ihrer Gabel.

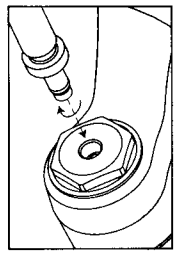


Abb. 3

Folgen Sie dieser Anleitung, um Ihre Gabel abzustimmen:

1. Suchen Sie Ihr Gewicht in der untenstehenden Tabelle und stellen Sie den Luftdruck der Hauptfeder entsprechend ein:

Hinweis: Wenden Sie keine Gewalt an, wenn Sie die Pumpe und den Adapter anbringen.

Fahrergewicht (kg).	Druck – Hauptfeder (bar/psi)
55 oder weniger	2,1-2,8/30-40
55-64	2,8-3,5/40-50
64-73	3,5-4,1/50-60
73-82	3,8-4,5/55-65
82 oder mehr	4,5-5,2/65-75

So stellen Sie den Druck in der Haupt-Luftfeder ein:

1. Reinigen Sie die obere Abdeckkappe.
2. Lösen Sie die kleine Kappe mit Ihren Fingern.
3. Schrauben Sie die RockShox Luftpumpe mit dem SID Adapter in die obere Abdeckkappe hinein (Abb. 3).

Wichtig: Achten Sie darauf, daß der o-ring des Adapters sauber ist.

4. Pumpen Sie die Haupt-Luftkammer mit dem gewünschten Druck auf.

Wichtig: Pumpen Sie die Haupt-Luftkammer nicht mit mehr als 6,9 bar (100 Psi) auf.

5. Entfernen Sie die Pumpe und den Adapter und schrauben Sie die Abdeckkappe wieder auf.
6. (nur bei SID SL, Race und XL) Finden Sie Ihren Fahrstil (Cross Country/Rennen) und wählen Sie den Luftdruck in der Negativ-Luftkammer entsprechend:

Fahrergewicht (kg)	Druck – Negativ Feder (bar/psi)	
	Cross Country	Rennen
55 oder weniger	2,1-2,8/30-40	1,7-2,0/25-30
55-64	2,8-3,5/40-50	2,0-3,1/30-45
64-73	3,5-4,1/50-60	3,1-3,8/45-55
73-82	3,8-4,5/55-65	3,4-4,1/50-60
82 oder mehr	4,5-5,2/65-75	3,8-4,5/55-65

So stellen Sie den Luftdruck in der Negativ-Luftkammer ein (nur bei SL, Race, und XL):

Wichtig: Wenn Sie Luft aus der Negativ-Luftkammer ablassen, kann unten aus dem Gabelbein Öl herausprühen. Wickeln Sie ein Tuch um den Adapter an der Pumpe, um zu verhindern, daß Öl herausprüht. Seien Sie vorsichtig, daß kein Öl in Ihre Augen oder auf eine Scheibenbremse gerät.

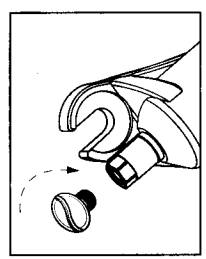


Abb. 4

1. Säubern Sie die Ventil-Mutter (auf der Unterseite des linken Gabelbeins) von Schmutz und Schlamm.
2. Schrauben Sie die kleine Abdeckkappe mit der Hand ab. (S. Abb. 4.)
3. Verwenden Sie die RockShox Luftpumpe mit dem SID Adapter. Schrauben Sie die Pumpe mit dem Adapter in die Ventil-Mutter.

Wichtig: Achten Sie darauf, daß der o-ring des Adapters sauber ist.

4. Pumpen Sie die Negativ-Luftkammer mit dem gewünschten Druck auf.

Wichtig: Die Negativ-Luftkammer darf nicht mit mehr als 6,9 bar (100 Psi) aufgepumpt werden.

5. Entfernen Sie die Pumpe und den Adapter und schrauben Sie die Abdeckkappe wieder auf.