

## Techniek bekeken

Tekst: Ralf Bekers



**Menig handbiker ontwaakt uit de winterslaap nu de lente met rasse schreden dichterbij komt. Voor velen betekent dit dat de handbike na lange tijd van rust weer gebruikt gaat worden. Het kan geen kwaad om de fiets een kleine onderhoudsbeurt te geven. Wat zijn de punten waar je op moet letten?**

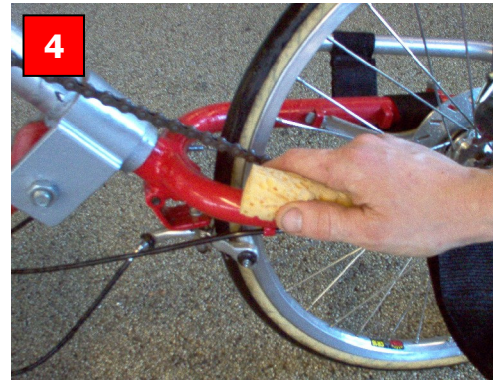
(1) De banden zijn gedurende de winterperiode langzaam leeggelopen (rubber is tenslotte een natuurproduct en poreus, hoe klein de gaatjes ook zijn). Het is daarom raadzaam om de banden op te pompen en de spanning iedere 2 á 3 weken te checken. Bij de fiets speciaalzaak zijn pompen te koop met een metertje zodat de juiste bandenspanning af te lezen is bij het oppompen.



(2) Hoeveel lucht er in de band gaat is per band verschillend. Vastframe handbikes hebben over het algemeen banden die niet breder zijn dan 25mm (dit staat vaak op de zijknat van de band, bijvoorbeeld 25-451, waarbij 25 de breedte van de band in mm betekend en 451 de diameter van de draad van de band in mm). Deze banden kunnen worden opgepompt tot ongeveer 7 bar of  $\text{kg/cm}^3$  of 100psi luchtdruk. Smallere banden (20mm) kunnen een hogere luchtdruk hebben en bij bredere banden is de luchtdruk in de band lager om ze hard op te kunnen pompen. Bijvoorbeeld bij mountainbike banden maar de luchtdruk in de band niet hoger worden dan 4,0 bar. Bij veel banden staat naast in mm (bijv 25-451) ook de maat in inches (zoals 20x1) op de band. Ook geven veel merken op de zijkant van de band aan wat de maximale bandenspanning mag zijn. Ook wordt er op banden met veel profiel een rijrichting aangegeven. De band op het aangedreven wiel (rear) ligt dan vaak in tegengestelde richting van het niet aangedreven (front) wiel.

(3) Wanneer een handbike een aantal maanden heeft stil gestaan zit deze behoorlijk onder het stof. Misschien is de handbike aan het einde van de zomer meteen in een schuur of kamertje beland en is deze nog vies van het gebruik. Om een frisse start van het nieuwe seizoen te maken is een schoonmaakbeurt aan te raden. Allereerst is het voor de draaiende onderdelen (ketting, kettingwielen, schakelcomponenten) belangrijk dat ze af en toe worden onderhouden en schoongemaakt, zodat ze langer mee gaan en met de minste weerstand werken. Daarnaast geeft een schone fiets meer moraal om te gebruiken dan een vuile.

(4) Begin met een emmer met warm water en zeep. Een middel om de auto mee te wassen werkt het best omdat dit het frame minder vuilgevoelig maakt. Gebruik een borstel om de fiets mee te wassen (let op de zitbekleding) en sop de wielen en het frame goed in. Het schoonmaken op deze manier voorkomt krassen die zouden ontstaan als de handbike met een droge doek schoongemaakt zou worden. Als de handbike goed is afgewassen even naspoelen met koud water en dan met een oude handdoek de fiets afdrogen.



(5) Nu zijn het frame en de wielen schoon en zijn de ketting, kettingwielen en derailleurs aan de beurt. Hierop zit vaak veel vet wat met zeep en water moeilijk te verwijderen is. Daarom is een ontvetter (biologisch afbreekbaar, zoals Bio Net van Cyclon) hier handiger. Bij de fietsspecialist zijn naast ontvetter ook zogenaamde kettingreinigers verkrijgbaar. Dat zijn apparaatjes die waarin ontvetter gedaan kan worden om vervolgens op de ketting en derailleur te monteren. De kleine borsteltjes in de kettingreiniger maken samen met de ontvetter de ketting goed schoon. Door achteruit te trappen met het apparaatje op de ketting wordt de gehele ketting door de borsteltjes en de ontvetter getrokken. Met de ontvetter kunnen ook de kettingbladen bij de crank worden schoongemaakt. Dit kan met een doek en een oude tandenborstel worden gedaan. Voor de cassette op het wiel zijn speciale borstels op de markt die smal zijn met lange stugge haren die goed tussen de kettingbladen van de cassette vallen. Maar een doek en een oude tandenborstel kan natuurlijk ook. Ook de derailleurs moeten worden schoongemaakt, met name de wieltjes van de derailleur bij het wiel zijn vaak erg vies en leveren daardoor onnodige weerstand en ongemak bij het schakelen. Als alle bewegende onderdelen zijn ontvet is het belangrijk dat ze weer opnieuw worden gesmeerd. Er zijn verschillende smeermiddelen op de markt, maar een spuitbus met Teflon of PTFE en druppelflesjes met het zogenaamde drylube werken het best. Deze hebben een goede smerende eigenschap en trekken minder vuil aan dan andere smeermiddelen (mits niet teveel op de ketting en onderdelen wordt aangebracht). De ketting kan het beste worden gesmeerd aan de binnenkant (dus aan de kant waaraan de kettingwielen aangrijpen en wel in de buurt van de cassette). Het makkelijkst is dit te doen met twee personen. De ene persoon draait de cranks achteruit terwijl de andere het smeermiddel op de ketting spuit of druppelt. Om teveel smeren te voorkomen hoeft de ketting maar 1 keer rond te gaan, dat is ongeveer 10 á 12 rondgangen met de cranks. Ook de derailleurs kunnen wat smering gebruiken. Spuit of druppel daarom in de scharnierende delen en de derailleurwielletjes.



**Nu is de fiets weer helemaal conditie en klaar voor een nieuw seizoen!**