



## Bontrager Commuter Pedale

www.bontrager.com

PN 570222

### ⚠️ WARNUNG

Eine nicht sachgerechte Verwendung oder Einstellung des Bontrager Pedalsystems kann zum Verlust der Kontrolle über das Fahrrad und zu schweren Verletzungen führen. Wenn du unsicher über die Bedienung dieses Systems bist, erkundige dich vor der Benutzung bei deinem Händler.

### Kompatibilität

Bontrager Pedale sind für die Verwendung mit Wellgo 98A Pedalplatten oder Shimano SPD® Pedalplatten vorgesehen. Pedalplatten anderer Hersteller sind möglicherweise nicht kompatibel mit Bontrager Pedalen. Ebenso können Bontrager Pedalplatten nicht kompatibel mit anderen Pedalsystemen sein. Das Fahren mit miteinander nicht kompatiblen Pedalplatten und Pedale kann dazu führen, dass kein Auslösen aus den Pedalen möglich ist. Wenn du unsicher in Bezug auf deine Pedale oder Pedalplatten bist, erkundige dich vor dem Fahren bei deinem Händler.

### Herzlichen Glückwunsch...

...dafür, dass du dich für Pedale von Bontrager entschieden hast. Die innovativen Komponenten und durchdachten Zubehörteile von Bontrager basieren auf einem kompromisslosen Qualitätsanspruch, der den Fahrer in den Mittelpunkt rückt. Egal, ob du auf der Suche nach Ersatzteilen oder nach höherwertigen Komponenten und Laufrädern oder für ein individuelleres Bike nach komplett neuen Anbauteilen bist, jedes Produkt von Bontrager ist darauf ausgelegt, deine nächste Ausfahrt besser als die vorherige zu machen.

### Bontrager Systempedale

Ein Systempedal ermöglicht eine feste Verbindung zwischen Schuh und Pedal. Die Pedale greifen in Metallplatten, die an speziellen Fahrradschuhen montiert sind. Mit diesem System wird der Fuß fest am Pedal gehalten, es erfordert jedoch eine bewusste Auslösebewegung.

Diese Pedale sind nicht für Höchstbelastungen wie bei radikalen Downhill-Fahrten, Slopestyle, Dirtjumping oder ähnlichen extremen Einsatzbereichen vorgesehen.

### Montage

#### Erforderliches Werkzeug:

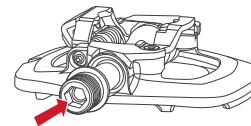


Abbildung 1. Sechskantschraube an der Pedalachse

1. 8 mm Sechskantschlüssel
2. 4 mm Sechskantschlüssel
3. Drehmomentschlüssel
4. Leichtes Fahrradschmierfett

4. Richte die beiden Pedalplatten jeweils nach Augenmaß so aus, dass sie ungefähr parallel zur Ferse stehen und dass dein Fußballen sich beim Pedalieren direkt über der Pedalachse befinden würde. Ziehe die Pedalplattenschrauben provisorisch mit 2,4 Nm an. Die Position der Pedalplatten kann nach deinen Bedürfnissen seitlich, in Längsrichtung oder dem Winkel nach verändert werden. Übe das Ein- und Aussteigen aus den Pedalen abgestützt und mit angezogenen Fahrradschuhen, um deine optimale Schuhplattenposition herauszufinden. Die korrekte Schuhplattenposition ermöglicht ein komfortables und effizientes Pedalieren. Unangenehme Gefühle beim Pedalieren weisen auf eine falsche Schuhplattenposition hin, diese sollte schnellstmöglich korrigiert werden. Eine nicht sachgerechte Montage der Schuhplatten kann zu Verletzungen führen.

An beiden Pedalen befindet sich eine Justierschraube an einem Ende (Abbildung 3). Zum Ende des Einstellbereichs hin (an der niedrigsten und höchsten Einstellung) erhöht sich der Widerstand der Justierschrauben deutlich. Betätige die Justierschrauben nicht über diesen Bereich hinaus, da das Pedal sonst beschädigt oder geöffnet werden könnte. Wenn das Pedal nicht die gewünschte Auslösekraft bietet, frage deinen Händler.

Bei manchen Schuhen ist das Sohlenprofil so dick, dass es den Ein- und Ausstieg aus den Pedalen behindert. Trage in diesem Fall entweder Material von der Schuhsohle ab oder wähle ein anderes Schuhmodell.

### Anbringen der Pedale

1. Vor dem Einsetzen der Pedalgewinde in die Kurbelarme die Gewinde der Pedale und Kurbelarme reinigen und eine dünne Schicht Fahrradschmierfett auf die Pedalgewinde geben. Frage deinen Händler nach dem geeigneten Schmierfett.
2. Schraube die Gewinde zunächst von Hand ohne Schraubenschlüssel ein. Das rechte und linke Pedal sind mit R und L auf dem Pedalkörper gekennzeichnet. Schraube die Achse des rechten Pedals mit dem Uhrzeigersinn ein, die des linken Pedals jedoch gegen den Uhrzeigersinn.
3. Setze einen 8 mm Sechskantschlüssel an der Rückseite der Pedalachse an (Abbildung 1), und schraube die Pedale mit einem Anzugsmoment von 40-43 Nm in die Kurbelarme ein.

5. Falls nötig die Schrauben lösen und die Position der Schuhplatten anpassen. Anschließend diese wieder provisorisch festziehen, um die Pedalplattenposition erneut zu überprüfen.
6. Wenn die Pedalplattenposition korrekt ist, die Pedalplattenbefestigungsschrauben mit einem Anzugsmoment von 4,9-5,8 Nm endgültig festziehen.

### Einstellung der Pedalauslösekraft

1. Drehe jede der Justierschrauben im Uhrzeigersinn, um die für den Ein- und Ausstieg erforderliche Kraft zu erhöhen, oder gegen den Uhrzeigersinn, um diese zu vermindern.
  2. Achte darauf, dass die Auslösekraft an beiden Pedalen gleich ist. Dies wird durch Anzeigen auf dem Pedal erleichtert.
- Bei erschwertem Ausstieg kann es sein, dass die Pedalplatten verschlissen sind. Abhängig von den Bedingungen und der Pflege können die Intervalle für den Pedalplattenaustausch sehr unterschiedlich sein. Tausche verschlissene Pedalplatten durch kompatible Platten aus, sobald der Ein- oder Ausstieg schwierig erscheint.

### Montage der Pedalplatten

Achte darauf, dass deine Schuhe für dieses Pedalsystem geeignet sind. Die meisten kompatiblen Schuhe haben entweder sichtbare Montagelöcher für die Pedalplatten oder eine Gummiabdeckung an der Außensohle, die diese Montagelöcher abdeckt. Wenn deine Schuhe keine sichtbaren Schraubenlöcher für die Pedalplatten haben, schaue in der Gebrauchsanweisung der Schuhe nach oder frage deinen Händler.

1. Gib eine dünne Schicht Schmierfett auf das Gewinde jeder Schraube.
2. Stelle fest, welches Ende der Pedalplatte nach vorne zeigen muss und positioniere die Pedalplatte über den Plattenmuttern an der Außensohle des Schuhs. Die Platten sind identisch und können auf beiden Seiten verwendet werden.

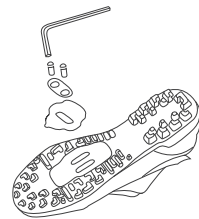


Abbildung 2. Einschrauben

3. Montiere die Pedalplattenjustierplatte so, dass die konischen Löcher für die Pedalplattenschrauben nach oben zeigen und schraube die Pedalplattenbefestigungsschrauben locker ein (Abbildung 2).

### Einstellungen

Bontrager Systempedale ermöglichen die Einstellung der für den Ein- und Ausstieg aus den Pedalen erforderlichen Kraft. Stelle die Pedale auf beiden Seiten auf die niedrigste Kraft ein, mit der du sicher fahren kannst.

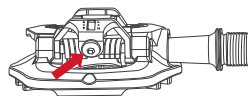


Abbildung 3. Justierschraube

## Beim Fahren

Mache dich mit der Verwendung der Pedale vertraut. Übe das Ein- und Aussteigen vor der ersten Fahrt. Nach dem Üben im Stand bietet es sich an, folgendes zu üben, am besten auf einem ebenen, leeren Parkplatz:

- Vergewissere dich, bevor du mit dem Fahrradschuh mit Pedalplatte ins Pedal einsteigst, dass Platten und Pedale frei von Fremdkörpern wie Schmutz oder Steinen sind, die den Ein- und Ausstieg in das Systems beeinträchtigen könnten.

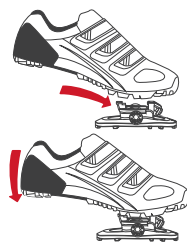


Abbildung 4. Zum Einrasten nach unten und nach vorne drücken

- Setze zum Einstieg in die Pedale die Vorderseite der Platte in die Vorderseite des Pedals ein (Abbildung 4) und drücke den Fußballen hinunter. Du solltest nun ein deutliches Klickgeräusch hören, das dir verrät, dass die Pedalplatte im Pedal eingerastet ist.

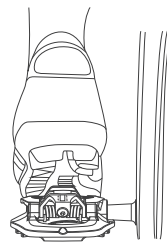


Abbildung 5. Einrasten durch Abrollen überprüfen

- Überprüfe die Einrastverbindung, indem du versuchst, deinen Fuß vom Pedal abrollen zu lassen (Abbildung 5). Wenn dein Schuh vom Pedal abrollt, beginne noch einmal von vorne.

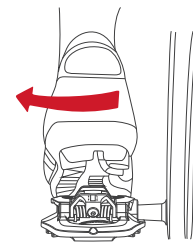


Abbildung 6. Zum Auslösen seitlich drehen

- Um den Schuh aus dem Pedal zu lösen, drehe deine Ferse zur Seite von der Mittellinie des Fahrrads weg (Abbildung 6).

Löse immer mindestens einen Fuß aus den Pedalen, bevor du anhältst. Vor langsamen Fahrmanövern kann ein Auslösen sinnvoll sein, auch wenn du keinen Stopp beabsichtigst.

Achte während der Fahrt auf die Straße, wenn du auf deine Pedale schaust, kannst du möglicherweise Hindernisse auf der Straße nicht richtig erkennen.

## Wartung

Reinige die Pedale und Pedalplatten vor jeder Fahrt. Vergewissere dich auch, dass du auf beiden Seiten beider Pedale richtig ein- und aussteigen kannst.

Ziehe die Pedalplattenbefestigungsschrauben monatlich mit 4,9-5,8 Nm fest.

Untersuche deine Pedale alle 3 Monate. Ziehe die Pedale wie im Abschnitt zur Montage beschrieben in den Pedalarmen fest. Überprüfe auch die Lager. Drehe und bewege die Pedale nach rechts und links und nach oben und unten. Wenn du feststellst, dass die Pedallager locker sind oder nicht leicht laufen, lasse dein Pedal vom Händler einstellen, nachschmieren oder austauschen.



## Unconditional Bontrager Garantie

Wenn du aus irgendeinem Grund mit deinem Bontrager-Produkt nicht zufrieden bist, kannst du das betreffende Produkt zusammen mit dem Kaufbeleg innerhalb von 30 Tagen nach dem Kauf bei einem Trek Fachhändler oder über [trekbikes.com](http://trekbikes.com) gegen ein anderes Produkt umtauschen oder dir den Kaufpreis als Händlergutschein erstatten lassen.

Diese Garantie umfasst Nachrüstkomponenten, Bekleidung und Zubehör. Bontrager Originalkomponenten, die als Teil eines Komplettfahrrads verkauft wurden, sind hiervon ausgeschlossen. Gebrauchte Artikel müssen vor der Rücksendung gereinigt werden. An uns gesendete nicht gereinigte bzw. gewaschene Artikel senden wir auf Kosten des Absenders zurück.

## Eingeschränkte Garantie

Genaue Angaben zur Gewährleistung findest du unter [bontrager.com](http://bontrager.com).

Dieses Pedalsystem wird durch folgende Unternehmen vertrieben:

Trek USA  
801 W. Madison  
Waterloo, WI  
53594  
[www.trebikes.com](http://www.trebikes.com)

Trek Europe  
Bike Europe B.V.  
Ceintuurbaan 2-20C  
3847 LG Harderwijk  
Niederlande  
+44 1 908 360 160

Australien  
Trek Bicycle Corporation  
Attn: Customer Service  
(Australia) Pty Ltd  
PO Box 1747  
Fyshwick, ACT 2609