

# Pedal-Cleats montieren

Die richtige Stellung der Cleats (Pedalplatten) ist der erste Schritt auf dem Weg zur optimalen Sitzposition. Sie entscheidet über Komfort und Kraftentfaltung.



## CHECKLISTE

### Werkzeug

- Inbusschlüssel 3, 4 mm
- 12-mm-Gabelschlüssel
- Teppichmesser
- Kombizange
- Filzschreiber, Lineal

### Zeit



30 Min

### Schwierigkeit



Anfänger      Profi

Die Mühe sollte sich jeder Biker machen. Es lohnt sich definitiv.

**1** Als Vorbereitung müssen Sie bei vielen Schuhen erst den **CLEATBEREICH** freilegen. Nachdem Sie die Kontur der Abdeckung mit einem Teppichmesser durchtrennt haben, hebeln Sie diese anschließend mit einem Schraubendreher hoch und ziehen sie dann mit einer Kombizange ab.



**3** Verwenden Sie ein Lineal und zeichnen Sie in dem Bereich der Sohle, wo das Cleat montiert wird, die **SCHUHLÄNGSACHSE** (Pfeil) ein, die Schuhspitze und Ferse verbindet. Montieren Sie das Cleat so, daß die Mitte der Schraubenköpfe auf Höhe der Markierung des Großzehgrundgelenks liegt. Im Zweifel setzen Sie das Cleat eher etwas näher zur Ferse als zur Spitze. Seine Längsachse sollte für diesen ersten Versuch parallel zur Schuhlängsachse stehen. Ziehen Sie die gefetteten Schrauben mittelfest an und starten Sie eine kleine Probefahrt.



**2** Die Position Ihres **GROSSZEHRUNDGELENKS** ermitteln sie zunächst am besten am nackten Fuß. Dort finden Sie mühelos die Stelle, auf die es ankommt. Bewegen Sie den großen Zeh auf und ab und ertasten Sie den Drehpunkt dieser Bewegung. Ziehen Sie dann den Schuh an und ertasten den zuvor lokalisierten Punkt an der Schuhinnenseite. Markieren Sie die Stelle auf dem Obermaterial mit einem Filzschreiber. Wiederholen Sie diesen Schritt, bis sie sicher sind, die richtige Stelle markiert zu haben. Verfahren Sie genauso mit dem anderen Schuh. Es ist normal, wenn die Position bei beiden Füßen voneinander abweicht. Ziehen Sie die Schuhe dann wieder aus und stellen Sie diese auf eine ebene Unterlage. Verlängern Sie nun die Markierung mit einem Lineal oder Geodreieck zu einer Linie senkrecht zum Untergrund bis zum unteren Rand der Sohle.



**4** Bei der **PROBEFAHRT** achten Sie auf Ihre Knie. Sie sollten sich senkrecht auf und ab bewegen. Um Verletzungen zu vermeiden, dürfen keine seitlichen Ausweichbewegungen auftreten. Wenn ein Knie sich am oberen Totpunkt nach außen bewegt, müssen Sie die Cleatposition dahingehend verändern, daß die Ferse weiter nach außen gedreht wird und umgekehrt bei nach innen gedrehtem Knie. Verwenden Sie Schrauben- und Inbusschlüssel zur Feineinstellung. Optimal ist, wenn Sie in Ihrer Wohlfühlposition noch ein wenig Bewegungsfreiheit in beide Richtungen haben.



**5** Ziehen Sie die Cleatschrauben fest an. Tasten Sie sich nun langsam an die für Sie richtige **PEDAL-AUSLÖSEHÄRTE** heran. Diese vergrößert sich, wenn Sie die Einstellschraube im Uhrzeigersinn drehen. Gehen Sie dabei in kleinen Schritten vor. Stellen Sie die Auslösehärtigkeit links wie rechts und auf beiden Seiten des Pedals gleich ein. So vermeiden Sie unliebsame Überraschungen.