

Remmen

Veilig fietsen

Hard rijden is leuk. Tijdig en goed vaart minderen en tot stilstand kunnen komen is daarbij van levensbelang. Een correcte werking van de remmen is dus een eerste vereiste. Hiervoor moet de remkabel goed lopen en moeten de remblokken voldoende dik zijn. Regelmatig controleren en zondig vervangen is pure noodzaak.

Remblokken van racefietsen grijpen op de zijkant van de velg aan. Dit blijkt in tegenstelling tot de remblokken van een auto, nog steeds een kwetsbare constructie. Een dagje in de bergen fietsen met regen en de remblokken zijn volledig versleten. In no time vliegt er een dikke zwarte pap van aluminium en rubber het milieu in. Bij droog weer is de slijtage van de remblokken veel minder. Het controleren van de remmen bestaat uit twee delen. Stel vast of de remblokkjes nog voldoende dikte hebben en stel vast of de kabelloop van de remkabel nog correct is.

Remblokken controleren en afstellen Voor het controleren van de dikte

van de remblokken wordt de ontspanner van de rem naar boven gehaald (Shimano en SRAM), zodat ruimte tussen de velg en de remblokken ontstaat (zie afb. 1). Bij Campagnolo zit de ontspanner vlak boven de draais van de remhendel. Een pen moet van binnen naar buiten worden gedrukt om te ontspannen.

De remblokken moeten nog duidelijk profiel hebben. Het zwarte blokje (zie afb. 2) heeft geen profiel meer en is aan vervanging toe. Het rode remblokje heeft nog enigszins profiel en zou nog niet vervangen hoeven te worden. Het groene remblokje is nieuw en heeft dus nog de volledige dikte.

De afstand tussen het blokje en de velg dient met

gesloten ontspanner 1 $\frac{1}{2}$ à 2 mm te zijn. Staan ze te breed dan kan met de remkabelstelschroef (zie afb. 3) de buitenkabel verlengd worden, zodat de binnenkabel strakker komt te staan en de afstand tussen het blokje en de velg wordt verkleind. Controleer of bij het aantrekken van de rem, de blokjes gelijktijdig aangrijpen op de velg. Is dit niet het geval dan kunnen met de centering-afstelschroef en inbussleutel 2, 3 of een afstelschroefje (zie afb. 4) de remhoeven worden gecentreerd, zodat ze precies gelijk aangrijpen op de velg. Met de klok mee draaien betekent verplaatsing van



Afbeelding 2



Afbeelding 1



Afbeelding 3

beide remhoeven naar links, gezien vanuit de rijrichting. Tegen de klok in betekent verplaatsing naar rechts. Bij SRAM zit een 5 mm inbusboutje op de as van de rem. Draai deze los en centreer met een 12 mm steeksleuteltje.

Remkabel controleren

Controleer of de binnenkabel soepel loopt in de buitenkabel. Is dit niet het geval, dan moet de binnenkabel worden vervangen. Als er barsten in de buitenhuls van de remkabel zijn ontstaan, met als gevolg roest aan de binnenkabel zodat vocht en vuil aan de binnenkant hun gang kunnen gaan, zit er nog maar één ding op, en dat is vervangen van de volledige kabelset.

Remblokken vervangen Draai de montagebout van het remblokje los met inbussleutel 4 (zie afb. 5) en verwijder het remblokje. Als het remblokje in een apart schoentje zit, verwijder dan het fixatieschroefje (Shimano) met inbussleutel 2 (zie afb. 6) en schuif het blokje uit het schoentje. Als het uitschuiven moeilijk gaat, leg dan het blokje even in de spiritus.

Schuif het nieuwe blokje in het schoentje (ook eventueel met wat spiritus) en houdt hierbij rekening met links (L), rechts (R) en de rijrichting (forward). Bevestig het fixatieschroefje en monteer het remblokje met de montagebout in de remhoef. Draai hierbij de remkabelstelschroef helemaal in en laat eventueel de remkabel enigszins vieren door de remkabelklembout even los te draaien, de kabel iets ruimte te geven en weer vast te draaien. Stel het remblokje zo in dat het volledig evenwijdig loopt aan de velg en het volledige remvlak van het remblokje op het platte vlak van de velg aangrijpt. Draai vervolgens de montagebout van het remblokje geleidelijk vast en test door de remhendel licht in te knijpen en vast te stellen of de positie van het remblokje correct is. Hierna wordt de positie van het remblokje gefixeerd door het blokje tussen wijsvinger en duim tegen te houden en de montagebout van het remblokje op gevoel vast te zetten.

Remkabel vervangen Verwijder het stuurlint tot aan de remhendel. Voorafgaand aan het monteren van de nieuwe remkabel moeten eerst het kabelstuk voor de voorrem, of de twee



Afbeelding 4



Afbeelding 5



Afbeelding 6

kabelstukken voor de achterrem op maat gesneden worden met een kabeltang. De oude stukken kunnen hierbij als voorbeeld dienen met mogelijk enige correctie. Het stuur moet in elk geval 90 graden kunnen draaien zonder dat de kabel strak komt te zitten.

Vijl eventuele scherpe puntjes van de afgeknepen metalen spiraal in de remkabel glad. Daarna de binnenvoering goed open maken door met een spijkertje even rond te draaien.

Smeer de binnenkabel over de lengte waar deze straks onder de buitenkabel valt met dun vet. Knijp de rem volledig in (zie afb. 7).



Afbeelding 7

Trek de nieuwe binnenkabel door het nu zichtbare tonnetje in de remhendel, Schuif de buitenkabel over de binnenkabel heen en druk deze stevig aan in de remhendel. Vervolgens wordt de buitenkabel netjes in de daarvoor bestemde gootjes aan de voorkant van de stuurbocht gelegd en met enkele stukjes tape vastgezet. Plaats de buitenkabel in de remkabelstelschroef (voorrem) en monteer de binnenkabel in de remkabelklembout. Druk hierbij de remblokken zodanig tegen de velg dat de 1,5 à 2 millimeter speling ontstaat en trek de binnenkabel, eventueel met behulp van een punttangetje, strak. Zet de binnenkabel nu definitief vast met de remkabelklembout en een inbussleutel 6. Wikkel het stuurlint terug en werk met tape af. Voer tot slot een testronde uit en kijk of alles in de praktijk goed werkt. Houd hierbij rekening dat nieuwe remblokkjes altijd even de tijd nodig hebben om in te remmen. ☹