



# SELF-SERVICE: FOX-FAHRWERKE

Der kleine Service an Fox-32-Luftgabeln und Luftdämpfern ist keine Hexerei. Wer selbst Hand anlegt, spart viel Geld und Wartezeit.

**A**n sehr vielen aktuellen Bikes finden sich Fahrwerke aus dem Hause Fox. Einmal im Jahr sollen Gabeln und Dämpfer zum Service. Wer keinen fähigen Shop in der Nähe hat, muss seine Fox-Komponenten einschicken. Viele wissen aus leidvoller Erfahrung – das ist teuer und kann dauern. Nur den Wenigsten ist klar, dass der kleine Service an den amerikanischen Gabeln und Dämpfern gar nicht so kompliziert ist. Mit etwas Geschick kann man ihn locker selbst

durchführen. Dann müssen Sie Ihre Produkte erst zum großen Service nach zwei Jahren einschicken, denn dafür sind viele Spezialwerkzeuge nötig. In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie an den Fox 32er-Luftgabeln einen Ölwechsel und den Tausch der Abstreifringe durchführen. Der Preis für die Ersatzteile beträgt 23 Euro für Ersatzteile plus 12 Euro für einen Viertelliter 7,5W-Dämpfungs-Öl. Float-Luftdämpfer brauchen einen regelmäßigen Tausch der Dichtungen und

eine Portion frisches Fett. Wir führen die Wartung an einem Float RP 2 durch. Preis für die Ersatzteile: 25 Euro.

Wenn Sie bei der Wartung nichts zerkratzen und keine Fehler machen, bleibt auch die Garantie in vollem Umfang bestehen.

**Ersatzteile:**

Im Bike-Shop oder unter: [www.toxoholics.de](http://www.toxoholics.de).  
Infos zur Wartung:  
[www.foxracingshox.com/fox\\_tech\\_center/](http://www.foxracingshox.com/fox_tech_center/)

## 32er-LUFTGABELN

Ölwechsel und Tausch der Abstreifringe sind einmal im Jahr fällig.



Lassen Sie zunächst die Luft noch nicht ab (Schritt 10). Um die Gabel zu fixieren, ist ein Montage-Ständer für Fahrräder ideal. Bauen Sie die Gabel aus und spannen sie mit dem Gabelschaft in die Klemmkralle des Montage-Ständers ein.

**(1) Tauchrohre lösen:** Öffnen Sie mit einem 10-Millimeter-Steckschlüssel die beiden Muttern auf der Unterseite der Gabelholme. Bei RLC-Modellen müssen Sie auf der Dämpfungsseite vorher das blaue Einstellrad für die Auslösehärtigkeit des Lockouts entfernen (2 mm Inbus-Schraube). Drehen Sie die Muttern so weit heraus, dass noch etwa drei Gewindegänge greifen. Stecken Sie die Nuss darauf und **schlagen Sie vorsichtig mit einem Hammer (2)**, bis sich im Gabelinneren die Stand- von den Tauchrohren lösen. Entfernen Sie die Muttern und die darunter liegenden Beilagscheiben.

**(3) Abziehen der Tauchrohre:** Ziehen Sie die Tauchrohre über einer großen Wanne von den Standrohren ab. Aus dem linken Gabelholm kommen nur ein paar Tropfen Öl, aus dem rechten Holm kommt ein Schwall.

**Verstellkappen abschrauben:** Drehen Sie die Zugstufendämpfung (rotes Einstellrad) ganz auf. Schrauben Sie den Einstellknopf mit einem 2-Millimeter-Inbus-Schlüssel ab.

**(4) Lockout-Knopf entfernen:** Öffnen Sie das Lockout vollständig (Position ca. 11 Uhr). Lösen Sie die drei 1,5-Millimeter-Inbus-Schrauben nur wenig (nicht ganz herausdrehen)

Your perfect fit



**TIPP** Mit einem 19-Millimeter-Maulschlüssel lassen sich die alten Abstreifer leicht heraushebeln.

und heben Sie den blauen Lockouthebel vorsichtig nach oben ab. ACHTUNG: In der Unterseite des Hebels sitzen in drei Löchern je eine winzige Kugel. Nicht verlieren! Heben Sie das Verstellrad der Zugstufe (Kompression) nach oben heraus. In einem darunter liegenden Loch sitzt eine weitere kleine Kugel und eine Feder. Mit einem Magneten holen Sie beide heraus. Passt der nicht in den Spalt, **(5) verlängern Sie den Magneten mit einem kleinen Inbus**. Legen Sie Kugel und Feder beiseite. Anschließend lösen Sie den Deckel der Dämpferkartusche (26er-Steckschlüssel) und **(6) ziehen die Kartusche nach oben heraus**. Stellen Sie die Ölwanne bereit, die Kartusche tropft. Halten Sie die Dämpferkartusche über die Ölwanne und pumpen Sie, ähnlich einer Luftpumpe, das Öl heraus.

**(7) Stecken Sie vorsichtig einen 1,5-Millimeter-Inbus von unten in die Kartusche**, damit drücken Sie die Dämpfungsplättchen etwas auf, so kann das Öl besser abfließen. Stellen Sie die Dämpferkartusche zum Abtropfen beiseite.

**(8) Abstreifringe entfernen:**

Mit einem 19er-Maulschlüssel hebeln Sie vorsichtig die Abstreifer aus den Tauchrohren (die Ringe gehen dabei kaputt!) Nehmen Sie die Abstreifer nach oben heraus und entfernen Sie die darunter liegenden Schaumstoffringe. Spülen Sie die Tauchrohre und die Dämpferkartusche mit Waschbenzin oder Bremsenreiniger. Waschen Sie besonders den Sitz der Abstreifringe sauber. Verwenden Sie an dieser Stelle kein Öl oder Fett. Entfernen Sie den Reiniger durch pumpen vollständig aus der Dämpferkartusche und lassen Sie diese einige Zeit trocknen.

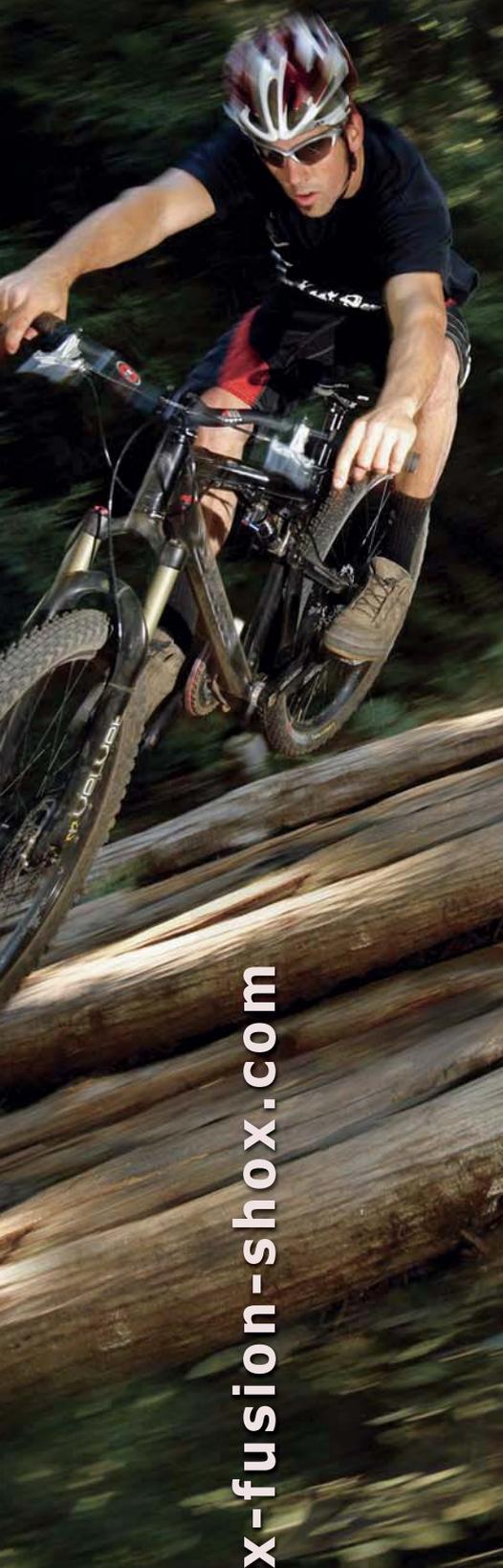


- Polster und Schnitt sind der bevorzugten Sitzposition optimal angepaßt.
- Erhöhte Druckreduzierung bei Dauerbelastung mit diesen Polstern bis zu 25%.
- Exklusiv von JEANTEX in Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftlern der GebioMized entwickelt.

Trägerhose Frascati



www.jeantex.com



x-fusion-shox.com



9

**Zusammenbau:**  
**(9) Abstreifringe einsetzen:**

Schieben Sie die neuen Abstreifer auf die Standrohre. Tränken Sie die neuen Schaumstoffringe ordentlich in frischem Dämpfungsöl und schieben Sie diese ebenfalls auf die Standrohre. Stecken Sie nun die Tauchrohre vorsichtig zurück auf die Standrohre. **(10) Drücken Sie mit einem Inbus-Schlüssel die Abstreifer in ihren Sitz.**



10

**(10) Drücken Sie mit einem Inbus-Schlüssel die Abstreifer in ihren Sitz.**

Jetzt lassen Sie die Luft aus dem Ventil oben auf dem linken Gabelholm ab. Dadurch zieht sich die Gabel etwas zusammen.

Drehen Sie die Gabel um und **(11) füllen Sie 10 ml Dämpfungsöl in den linken Gabelholm (Luftseite).**

Schieben Sie die Tauchrohre vollständig auf, bis das Gewinde der Luftpumme unten aus der Öffnung in den Tauchrohren ragt. Schieben Sie die neue Aluminium-Unterlegscheibe auf das Gewinde und schrauben Sie die 10-Millimeter-Mutter auf der Luftseite (mit 5-6 Nm)



10 ml

11



12



26 mm (19 Nm)

13

MODELL	ÖLMENGE (7,5W)
32 F80 RLC/RL/R	150 ML
32 F90/F100 RLC/RL/R	155 ML
32 F120 RLC/RL/R	160 ML
32 FLOAT RLC/RL/R	160 ML
32 TALAS RLC/RL/R	160 ML
32 VANILLA RLC/RL/R	160 ML

fest. Drehen Sie die Gabel erneut um, stecken Sie die Dämpferkartusche zurück in den rechten Gabelholm, drehen Sie die Abdeckkappe etwa zwei Umdrehungen ins Standrohr. Schrauben Sie nun die Kartusche auf der Gabelunterseite mit 5-6 Nm fest – neue Kunststoff-Unterlegscheibe nicht vergessen.

**(12) Öl einfüllen:**

Schrauben Sie die Abdeckkappe wieder lose, ziehen Sie die Dämpferkartusche nach oben und drücken Sie die Gabel ein wenig zusammen. Jetzt haben Sie genügend Platz, das Öl an der Kolbenstange vorbei in den rechten Gabelholm

zu gießen. Wählen Sie die Ölmenge für ihre Gabel aus der Tabelle oben. **(13) Schrauben Sie die Topkappe wieder fest** (19 Nm) und bauen in umgekehrter Reihenfolge die Bedienelemente wieder an. Setzen Sie Feder und Kugel ein **(5)**, legen Sie das Druckstufenverstellrad ein. Schrauben Sie das Lockout vorsichtig fest (Stellung: 11 Uhr), achten Sie beim Aufsetzen auf die drei Kügelchen. Ziehen Sie die drei 1,5er-Inbus leicht an und lösen Sie anschließend eine viertel Umdrehung. Jetzt schrauben Sie die Zugstufenverstellung fest und stellen das gewünschte Fahrer-Setup wieder ein.

# FLOAT-DÄMPFER

Gönnen Sie der Luftkammer neue Dichtungen und frisches Fett.



Spannen Sie den ausgebauten Dämpfer mit dem oberen Dämpferauge in einen Schraubstock.

**(1) Luft ablassen:** Drücken Sie mit einem kleinen Inbus (2 mm) den Stift im Ventil nach unten, bis keine Luft mehr entweicht. Komprimieren Sie den Dämpfer einige Male und wiederholen Sie den Vorgang noch zwei Mal.

## **(2) Luftkammer öffnen:**

Stecken Sie einen Inbus-Schlüssel durch das untere Dämpferauge und drehen Sie mit der Hand das Dämpfergehäuse gegen den Uhrzeigersinn. Das Dämpfergehäuse öffnet sich nach einigen Gewindegängen mit einem hörbaren „Plopp“. Der Inbus-Schlüssel dient als Sicherung, damit das Dämpfergehäuse nicht durch die Werkstatt saugt, falls Schritt **(1)** nicht ordnungsgemäß ausgeführt wurde! Ziehen Sie das Gehäuse nach unten ab. (Je nach Breite der unteren Einbaubuchsen müssen Sie diese zuvor herausdrücken.)

## **(3) Dichtungen entfernen:**

Entfernen Sie am Dämpfer die beiden weißen Plastikringe ober- und unterhalb der Luftkammerdichtung. Als Hilfsmittel ist ein spitzes Werkzeug sinnvoll. Achten Sie peinlich darauf, den Sitz der Dichtung nicht zu verkratzen. Nehmen Sie die Dichtung heraus.

## **(4) Abstreifer entfernen:**

Ziehen Sie den Schmutz-Abstreifer mit den Fingern aus dem Dämpfergehäuse. Etwas tiefer sitzt die untere Luftkammerdichtung, entfernen Sie diese entsprechend der oberen.



NEU!

# MULTIPOWER®

active



**MULTI CARBO GEL**  
Energie-Kick mit  
PeptoPro®

**MULTI CARBO BAR**  
Schnelle und  
dauerhafte Energie



fast  
forward

## ISO DRINK

Isotonisches  
Getränkpulver  
mit spezieller  
Kohlenhydrat-  
matrix



## SUPER CHARGER

Maximale  
Regeneration  
mit PeptoPro®



Sichern Sie sich jetzt Ihr Startangebot:  
**10 % Rabatt** in unserem Onlineshop!

Angebotscode: **BM10**

[www.multipower-activeshop.de](http://www.multipower-activeshop.de)

Offizieller Partner von:



**(5) O-Ring entfernen:**

Holen Sie mit dem spitzen Werkzeug vorsichtig den O-Ring aus dem Dämpferdeckel. Reinigen Sie das Innere des Dämpfers und das Dämpfergehäuse mit Waschbenzin oder Bremsenreiniger und trocknen alles mit einem fusselfreien Tuch. Setzen Sie anschließend den neuen O-Ring in den Deckel.

**(6) Fetten Sie die neuen Dichtungen**

mit etwas vom beiliegenden blauen Fox-Fett. Der Einbau der Luftdichtung am Dämpfer ist ein Kinderspiel:

Setzen Sie zuerst einen der weißen Kunststoffringe ein (sie sind geschlitzt und lassen sich leicht aufschieben) Streifen Sie die neue Dichtung über (nicht verdrehen) und platzieren Sie den zweiten weißen Kunststoffring auf der anderen Seite.

**(7) Gehäuse zusammenbauen:**

Der Einbau der Luftdichtung in das Dämpfergehäuse ist etwas schwieriger: Setzen Sie zuerst einen der Kunststoffringe und darüber die



**Achtung: Hat sich Ihr Dämpfer zusammengezogen, d.h. er federt nicht mehr aus, öffnen Sie ihn nicht selbst, das wäre gefährlich.**



PURES MOUNTAINBIKEN *erleben*  
www.bike-magazin.de

**24. - 28. APRIL 2009 RIVA DEL GARDA (ITALIEN)**

Technik-Trainingslager zum Saisonauftakt. Du bist schon ziemlich fit auf dem Bike – und trotzdem gibt es da diese eine Stelle, an der Du immer absteigst? Beim Marathon nervt es Dich, wenn der Konkurrent über die Stufe springt, während Du dein Rad schulterst? Du kommst problemlos den Berg hoch – nur bis zum Wurzelteppich? Dann bist Du im BIKE-Trail-Camp genau richtig. In der wundervollen Landschaft rund um den Gardasee gehen wir mit Euch auf Tour. Erfahrene Trainer erklären Euch in Gruppen von maximal acht Teilnehmern die Grundlagen der Bike-Technik, zeigen Euch die Schlüsselstellen und sorgen dafür, dass Ihr sicher jedes Hindernis meistert. Doch es geht nicht nur um die Fahrtechnik. Abends kehren wir in die feinen Restaurants der Umgebung ein – natürlich mit dem Rad – und machen uns vier schöne Tage am Gardasee. Touren von etwa 50 Kilometer Länge mit circa 800 Höhenmetern solltet Ihr locker wegstecken. Zusätzlich könnt Ihr die aktuellen Canyon-Bikes kostenlos testen.

**LEISTUNGEN:**

4 Tage Fahrtechnikschulung/Touren, Singletrailfahrer (keine Anfänger), Shuttleleservice, BIKE-T-Shirt, Videosfortservice, Camp-T-Shirt, Photo vom Camp, Magazin, Knieschoner kostenfrei für die Dauer des Camps. Aktuelle Canyon-Bikes kostenfrei testen. Gruppengröße: 6-8 Teilnehmer.

**UNTERKUNFT:** 4 x Ü/Fr. im Doppelzimmer / 4\*\*\*\* Hotel

**PREIS:** 495 € Einzelzimmerzuschlag (pro Nacht): 15 €



**05. - 07. JUNI 2009 WILLINGEN/HOCHSAUERLAND**

Lerne Dich und Dein Bike besser kennen. Nachdem Du die Grundtechniken des Mountainbikens trainiert hast, gehst Du mit Stefan Herrmann und seiner Mannschaft ins Gelände. Im Bikepark lernst Du das Gelände zu lesen und findest die perfekte Linie durch Anlieger und durch Wurzelpassagen. Kleine Verschnappausen bieten die Liftanlagen. In Gruppen von maximal zehn Teilnehmern entdeckst Du, wieviel Potenzial in Dir und Deinem Bike steckt. Wer das BIKE-Basic-Camp hinter sich gebracht hat, ist bereit für fast jede Situation auf dem Bike.

**LEISTUNGEN:** 3 Tage Fahrtechnikschulung, von Anfänger bis Fortgeschrittene (erlernen von Basic-Techniken), BIKE-T-Shirt, Videosfortservice, Camp-T-Shirt, Photo vom Camp, Magazin, Knieschoner kostenfrei für die Dauer des Camps. Aktuelle Canyon-Bikes kostenfrei testen. Gruppengröße: 8-10 Teilnehmer.

**UNTERKUNFT:** 2 Ü im DZ /2-4er Apartments/HP im Hotel

**PREIS:** 345 € Einzelzimmerzuschlag (pro Nacht): 20 €



Weitere Camp-Infos unter: [mtb@stefanherrmann.de](mailto:mtb@stefanherrmann.de)  
[www.mtb-academy.de](http://www.mtb-academy.de)

Dichtung ein. Biegen Sie nun den zweiten Kunststoffring Chips-förmig (wie auf dem Foto) und schieben ihn in den verbliebenen Spalt. Unter Umständen brauchen Sie dafür mehrere Versuche. Schieben Sie dann das Gehäuse zurück auf den Dämpfer.

**(8) Schmieren:**

Drücken Sie etwa 2 ml (knapp die Hälfte) des blauen Fettes auf den unteren Bereich der Kolbenstange. Schieben Sie das Gehäuse so weit wie möglich auf. Noch nicht zuschrauben. Wenn Sie die Buchsen (in Schritt 2) ausgebaut haben, setzen Sie diese nun wieder in das untere Dämpferauge ein und richten Sie beide Dämpferaugen parallel aus. Bauen Sie den Dämpfer in das entsprechende Bike ein.

**(9) Dämpfer zuschrauben:**

Drücken Sie den Hinterbau gegen den Druck in der Negativkammer zusammen, bis Sie das Gehäuse in den Dämpferdeckel schrauben können. Drehen Sie das Gehäuse mit der Hand fest.

**(10) Setup:**

Pumpen Sie den Dämpfer auf den gewohnten Druck. Und kontrollieren Sie nach einigen Stunden, ob alles dicht bleibt.



**TIPP** Die Montage des Kunststoffringes im Dämpfergehäuse erfordert Geschick: Biegen Sie den Ring zur Chipslette, dann geht es leichter.

**RAMP 10**  
R evolutionary Suspension Construction  
A ctive Movement Control  
M arathon Endurance Geometry  
P erformance System

> ready for a test ride?

> [www.wheelerworldwide.com](http://www.wheelerworldwide.com)

**WHEELER**  
WORLDWIDE