

Tools	Safety Glasses	2, 8, 10 mm hex wrenches	Callipers	Fiat Blade Screwdriver	Rubber Mallet	Torque Wrench	GXP BB Tool	Park Tool™ HHP-2 Headset Press	SRAM BB30 Bearing Installation Toolkit	Grease
Werkzeug	Augenschutz	Inbusschlüssel, 2, 8, 10 mm	Schieblehre	Schlitzzschraubendreher	Gummihammer	Drehmomentschlüssel	GXP BB-Werkzeug	Park Tool™ HHP-2 Steuersatz-Druckwerkzeug	SRAM BB30 Lagermontage-Werkzeugsatz	Schmierfett
Herramientas	Gafas de seguridad	Llaves Allen de 2, 8 y 10 mm	Pinzas	Destornillador de cabeza plana	Macillo de cabeza de plástico	Llave dinamométrica	Herramienta GXP BB	Prensa para direcciones Park Tool™ HHP-2	Kit de herramientas de instalación de rodamientos SRAM BB30	Grasa
Utensili	Lunettes de sécurité	Clés Allen de 2, 8 et 10 mm	Étriers	Tournevis à tête plate	Mailloche en caoutchouc	Clé dynamométrique	Démonte-pédalier GXP	Outil pour jeu de direction Park Tool™ HHP-2	Kit d'installation de roulements SRAM BB30	Grasso
Strumenti	Occhiali di protezione	Chiavi esagonali da 2, 8 e 10 mm	Pinze	Cacciavite a lama piatta	Mazzuolo in gomma	Chiave torsionometrica	Strumento GXP BB	Pressa per serie sterzo Park Tool™ HHP-2	Kit di strumenti per l'installazione del cuscinetto SRAM BB30	Grasso
Gereedschap	Veiligheidsbril	2, 8 en 10 mm inbussleutels	Remsetten	Platte schroevendraaier	Rubberen Hamer	Momentsleutel	GXP BB gereedschap	Park Tool™ HHP-2 balhoofdpers	SRAM BB30 montagegereedschap voor remset	Smeer
Ferramentas	Ocúlos de proteção	Chaves sextavadas de 2, 8 e 10 mm	Craveira	Ferramenta da corrente	Malho de borracha	Chave dinamométrica	Ferramenta GXP BB	Park Tool™ HHP-2 Prensa para montar rolamentos	Kit de Ferramentas SRAM BB30 para instalação de rolamentos	Massa lubrificante
ツール	ゴーグル	2mm, 8mm, 8と10mmの六角レンチ	キャリアバー	チェーンガイド	ゴム製のマレット (種)	トルクレンチ	GXP BB ツール	Park Tool™ HHP-2 ヘッドセット・プレス	SRAM BB30 ベ어링取り付けツールキット	グリス
工具	防护镜	2mm, 8mm 和 10mm 六角扳手	中穴	一字螺丝刀	橡皮锤	扭矩扳手	GXP BB 工具	Park Tool™ HHP-2 车头轴组压力机	SRAM BB30 轴承安装工具组	润滑油

■ Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
■ Smeer Massa lubrificante グリス 潤滑
■ Measure Messen Medir 計測 Mesurer 測量
■ Meten Medir 計測 測量
■ Adjust Einstellen Ajustar 調整 Réglage 調整
■ Afstellen Ajustar 調整 Réglage 調整
■ Install Einbauen instalación 設置 Installer 設置
■ Monteren Installer 設置 取り付け
■ Torque Drehmoment Par 締め Torção 締め
■ Coppia Aandringen Torção 締め Torque 締め
■ T25 TORX
■ Hex Wrench Inbusschlüssel Llave Allen Clé Allen Chiave esagonale
■ Inbussleutel Chave sextavada ヘックレンチ 六角扳手
■ Clockwise Im Uhrzeigersinn Sentido horario Dans le sens des aiguilles d'une montre Senso orario
■ Met de klok mee No sentido dos ponteiros do relógio 右方向 順時計
■ Counter-Clockwise Gegen den Uhrzeigersinn Sentido antihorario Dans le sens inverse des aiguilles d'une montre Senso antiorario
■ Tegen de klok in No sentido contrário ao dos ponteiros do relógio 左方向 逆時計

Bottom Bracket Shell Specifications	Spezifikationen für Tretlagergehäuse	Especificaciones de la caja de pedalier	Caractéristiques du boîtier de pédalier	Specifiche dell'involucro del movimento centrale	Specificaties trapshuls	Especificações da capa do eixo pedalier	ボトムブラケット・シェルの仕様	中軸規格
PressFit 30 I-A - [ϕ 46 mm x 68/73/83 mm]	PressFit GXP - [ϕ 41 mm x 89.5/92 mm]	BB30 I-A - [ϕ 42 mm x 68/73/83 mm]	GXP - [ϕ 1.37 in x 24PTI x 68/73/83 mm]					

WORLD HEADQUARTERS
 SRAM LLC
 1333 North Kingsbury, 4th Fl
 Chicago, Illinois 60642
 USA
 www.sram.com

95-6115-006-000 Rev. E © SRAM LLC 2011

PressFit 30 I-A

1 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
2 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
3 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
4 47-54 N-m (416-478 in-lb)
5 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
6 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
7 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
8 48-54 N-m (425-478 in-lb)
9 47-54 N-m (416-478 in-lb)
10 48-54 N-m (425-478 in-lb)
11 47-54 N-m (416-478 in-lb)

Turn preload adjuster until it contacts the crankarm. Drehen Sie den Vorspannungseinsteller, bis er den Kurbelarm berührt. Gire el ajustador de precarga hasta que haga contacto con la biela del pedal. Tournez le réglage de précontrainte jusqu'à ce qu'il entre en contact avec la manivelle. Ruotare il regolatore del precarico fino a quando entra a contatto con la pedivella. Draai aan de regelaar voor voorbelasting totdat deze de crankarm raakt. Rode o ajustador da carga prévia até ele entrar em contato com o braço da manivela. フレロード調節ボルトを締め、ギャップをなくします。締め調整ボルトを締め、ギャップをなくします。

Hand-tighten to preload crankset. Ziehen Sie ihn handfest an, um die Kurbeln vorzuspannen. Apriete con la mano para precargar el pedalier. Serrez-le à la main pour mettre la pédalier sous légère précontrainte. Serrare a mano per precaricare la pedaliata. Draai handvast aan om het crankstel voor te belasten. Aperte com a mão para dar carga prévia à pedaleira. フレロード調節ボルトを手で締め付けます。締め調整ボルトを手で締め付けます。

Tighten preload adjuster bolt to close gap. Ziehen Sie die Vorspannungseinstellschraube an, um die Lücke zu schließen. Apriete el tornillo de ajuste de precarga para eliminar la holgura. Serrez le boulon du réglage de précontrainte pour éliminer l'espace restant. Serrare il bullone del regolatore di precarico per chiudere l'intervallo. Draai de bout van de regelaar voor voorbelasting aan om de ruimte te dichtten. Aperte o perno de ajuste da carga prévia para fechar a folga. フレロード調節ボルトを締め、ギャップをなくします。締め調整ボルトを締め、ギャップをなくします。

Check for play. Überprüfen Sie die Baugruppe auf Spiel. Controleer op speling. Compruebe que no quede holgura. Vérifiez que n'y a pas de jeu. Controllare se vi è del gioco. Verifique se mexe com folga. 緩みをチェックします。検査是否異動。

Gently tap to fully seat crankarm. Schlagen Sie leicht auf die Kurbel, bis sie ordnungsgemäß sitzt. Golpetee con cuidado la biela del pedal para asentarla correctamente. Tapotez doucement sur le système pour mettre la manivelle en place. Picchiettare delicatamente per alloggiare completamente la pedivella. Klop voorzichtig op de crankarm om deze op zijn plaats te zetten. Bata suavemente para conseguir o encaixe completo do braço da manivela. 慎重に叩いて、クランクアームを完全に固定させます。軽く叩く。締め調整完全入。

PressFit GXP

1 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
2 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
3 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
4 47-54 N-m (416-478 in-lb)
5 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
6 48-54 N-m (425-478 in-lb)
7 47-54 N-m (416-478 in-lb)

Turn preload adjuster until it contacts the crankarm. Drehen Sie den Vorspannungseinsteller, bis er den Kurbelarm berührt. Gire el ajustador de precarga hasta que haga contacto con la biela del pedal. Tournez le réglage de précontrainte jusqu'à ce qu'il entre en contact avec la manivelle. Ruotare il regolatore del precarico fino a quando entra a contatto con la pedivella. Draai aan de regelaar voor voorbelasting totdat deze de crankarm raakt. Rode o ajustador da carga prévia até ele entrar em contato com o braço da manivela. フレロード調節ボルトを締め、ギャップをなくします。締め調整ボルトを締め、ギャップをなくします。

Hand-tighten to preload crankset. Ziehen Sie ihn handfest an, um die Kurbeln vorzuspannen. Apriete con la mano para precargar el pedalier. Serrez-le à la main pour mettre la pédalier sous légère précontrainte. Serrare a mano per precaricare la pedaliata. Draai handvast aan om het crankstel voor te belasten. Aperte com a mão para dar carga prévia à pedaleira. フレロード調節ボルトを手で締め付けます。締め調整ボルトを手で締め付けます。

Tighten preload adjuster bolt to close gap. Ziehen Sie die Vorspannungseinstellschraube an, um die Lücke zu schließen. Apriete el tornillo de ajuste de precarga para eliminar la holgura. Serrez le boulon du réglage de précontrainte pour éliminer l'espace restant. Serrare il bullone del regolatore di precarico per chiudere l'intervallo. Draai de bout van de regelaar voor voorbelasting aan om de ruimte te dichtten. Aperte o perno de ajuste da carga prévia para fechar a folga. フレロード調節ボルトを締め、ギャップをなくします。締め調整ボルトを締め、ギャップをなくします。

Check for play. Überprüfen Sie die Baugruppe auf Spiel. Controleer op speling. Compruebe que no quede holgura. Vérifiez que n'y a pas de jeu. Controllare se vi è del gioco. Verifique se mexe com folga. 緩みをチェックします。検査是否異動。

Gently tap to fully seat crankarm. Schlagen Sie leicht auf die Kurbel, bis sie ordnungsgemäß sitzt. Golpetee con cuidado la biela del pedal para asentarla correctamente. Tapotez doucement sur le système pour mettre la manivelle en place. Picchiettare delicatamente per alloggiare completamente la pedivella. Klop voorzichtig op de crankarm om deze op zijn plaats te zetten. Bata suavemente para conseguir o encaixe completo do braço da manivela. 慎重に叩いて、クランクアームを完全に固定させます。軽く叩く。締め調整完全入。

BB30 I-A

1 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
2 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
3 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
4 47-54 N-m (416-478 in-lb)
5 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
6 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
7 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
8 48-54 N-m (425-478 in-lb)
9 47-54 N-m (416-478 in-lb)
10 48-54 N-m (425-478 in-lb)
11 47-54 N-m (416-478 in-lb)
12 47-54 N-m (416-478 in-lb)

Turn preload adjuster until it contacts the crankarm. Drehen Sie den Vorspannungseinsteller, bis er den Kurbelarm berührt. Gire el ajustador de precarga hasta que haga contacto con la biela del pedal. Tournez le réglage de précontrainte jusqu'à ce qu'il entre en contact avec la manivelle. Ruotare il regolatore del precarico fino a quando entra a contatto con la pedivella. Draai aan de regelaar voor voorbelasting totdat deze de crankarm raakt. Rode o ajustador da carga prévia até ele entrar em contato com o braço da manivela. フレロード調節ボルトを締め、ギャップをなくします。締め調整ボルトを締め、ギャップをなくします。

Hand-tighten to preload crankset. Ziehen Sie ihn handfest an, um die Kurbeln vorzuspannen. Apriete con la mano para precargar el pedalier. Serrez-le à la main pour mettre la pédalier sous légère précontrainte. Serrare a mano per precaricare la pedaliata. Draai handvast aan om het crankstel voor te belasten. Aperte com a mão para dar carga prévia à pedaleira. フレロード調節ボルトを手で締め付けます。締め調整ボルトを手で締め付けます。

Tighten preload adjuster bolt to close gap. Ziehen Sie die Vorspannungseinstellschraube an, um die Lücke zu schließen. Apriete el tornillo de ajuste de precarga para eliminar la holgura. Serrez le boulon du réglage de précontrainte pour éliminer l'espace restant. Serrare il bullone del regolatore di precarico per chiudere l'intervallo. Draai de bout van de regelaar voor voorbelasting aan om de ruimte te dichtten. Aperte o perno de ajuste da carga prévia para fechar a folga. フレロード調節ボルトを締め、ギャップをなくします。締め調整ボルトを締め、ギャップをなくします。

Check for play. Überprüfen Sie die Baugruppe auf Spiel. Controleer op speling. Compruebe que no quede holgura. Vérifiez que n'y a pas de jeu. Controllare se vi è del gioco. Verifique se mexe com folga. 緩みをチェックします。検査是否異動。

Gently tap to fully seat crankarm. Schlagen Sie leicht auf die Kurbel, bis sie ordnungsgemäß sitzt. Golpetee con cuidado la biela del pedal para asentarla correctamente. Tapotez doucement sur le système pour mettre la manivelle en place. Picchiettare delicatamente per alloggiare completamente la pedivella. Klop voorzichtig op de crankarm om deze op zijn plaats te zetten. Bata suavemente para conseguir o encaixe completo do braço da manivela. 慎重に叩いて、クランクアームを完全に固定させます。軽く叩く。締め調整完全入。

GXP

1 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
2 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
3 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
4 47-54 N-m (416-478 in-lb)
5 Grease Schmierfett Grasso Grasso 潤滑
6 48-54 N-m (425-478 in-lb)
7 47-54 N-m (416-478 in-lb)

Turn preload adjuster until it contacts the crankarm. Drehen Sie den Vorspannungseinsteller, bis er den Kurbelarm berührt. Gire el ajustador de precarga hasta que haga contacto con la biela del pedal. Tournez le réglage de précontrainte jusqu'à ce qu'il entre en contact avec la manivelle. Ruotare il regolatore del precarico fino a quando entra a contatto con la pedivella. Draai aan de regelaar voor voorbelasting totdat deze de crankarm raakt. Rode o ajustador da carga prévia até ele entrar em contato com o braço da manivela. フレロード調節ボルトを締め、ギャップをなくします。締め調整ボルトを締め、ギャップをなくします。

Hand-tighten to preload crankset. Ziehen Sie ihn handfest an, um die Kurbeln vorzuspannen. Apriete con la mano para precargar el pedalier. Serrez-le à la main pour mettre la pédalier sous légère précontrainte. Serrare a mano per precaricare la pedaliata. Draai handvast aan om het crankstel voor te belasten. Aperte com a mão para dar carga prévia à pedaleira. フレロード調節ボルトを手で締め付けます。締め調整ボルトを手で締め付けます。

Tighten preload adjuster bolt to close gap. Ziehen Sie die Vorspannungseinstellschraube an, um die Lücke zu schließen. Apriete el tornillo de ajuste de precarga para eliminar la holgura. Serrez le boulon du réglage de précontrainte pour éliminer l'espace restant. Serrare il bullone del regolatore di precarico per chiudere l'intervallo. Draai de bout van de regelaar voor voorbelasting aan om de ruimte te dichtten. Aperte o perno de ajuste da carga prévia para fechar a folga. フレロード調節ボルトを締め、ギャップをなくします。締め調整ボルトを締め、ギャップをなくします。

Check for play. Überprüfen Sie die Baugruppe auf Spiel. Controleer op speling. Compruebe que no quede holgura. Vérifiez que n'y a pas de jeu. Controllare se vi è del gioco. Verifique se mexe com folga. 緩みをチェックします。検査是否異動。

Gently tap to fully seat crankarm. Schlagen Sie leicht auf die Kurbel, bis sie ordnungsgemäß sitzt. Golpetee con cuidado la biela del pedal para asentarla correctamente. Tapotez doucement sur le système pour mettre la manivelle en place. Picchiettare delicatamente per alloggiare completamente la pedivella. Klop voorzichtig op de crankarm om deze op zijn plaats te zetten. Bata suavemente para conseguir o encaixe completo do braço da manivela. 慎重に叩いて、クランクアームを完全に固定させます。軽く叩く。締め調整完全入。

GXP

Check the assembly for play by rocking the crank arms back and forth away from frame. If the crank moves, tighten crank arm bolt until no play is detected. If maximum torque of 54 N-m (478 in-lb) has been achieved, remove the crank arm from the spindle, apply additional grease and repeat installation procedures until play is eliminated.

Prüfen Sie die Baugruppe auf Spiel, indem Sie die Kurbeln vom Rahmen weg ziehen und wieder zurück drücken. Wenn sich eine Kurbel bewegt, ziehen Sie die Kurbelschraube nach, bis kein Spiel mehr vorhanden ist. Wenn das maximale Drehmoment von 54 N-m bereits erreicht ist, nehmen Sie die Kurbel von der Welle ab, tragen Sie weiteres Fett auf, und führen Sie das Montageverfahren erneut aus, bis kein Spiel mehr vorhanden ist.

Compruebe si existe holgura en el conjunto mecánico de los brazos de la manivela alejándolos del cuadro. Si la manivela se mueve, apriete el perno del brazo de la manivela hasta que no quede holgura. Si ha conseguido un par de apriete máximo de 54 N-m, retire el brazo de la manivela del eje, aplique más grasa y repita el procedimiento de instalación hasta eliminar toda holgura.

Vérifiez l'absence de jeu du montage en tirant et poussant sur la manivelle plusieurs fois vers le côté. Si le pédalier bouge, serrez le boulon de manivelle jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jeu. Si vous arrivez à un couple maximum de 54 N-m, retirez la manivelle de l'axe, ajoutez de la graisse et recommencez l'installation.

Verificare il gioco del gruppo scuotendo i bracci a manovella avanti e indietro rispetto al telaio. Se la manovella si muove, serrare il bullone del braccio della manovella fino a che non si avverte più alcun gioco. Se si raggiunge la coppia massima di 54 N-m, togliere la pedivella dall'albero, applicare ancora grasso e ripetere le procedure di installazione fino all'eliminazione del gioco.

Controleer de montage op speling door de crankarmen heen en weer te bewegen. Indien de crank beweegt, draai dan de bout van de crankarm vast totdat er geen speling meer is. Indien de maximale torsie van 54 N-m bereikt is, verwijder dan de crankarm van de as, vet opnieuw in en herhaal de installatieprocedure totdat de speling verdwenen is.

Verifique se ficaram folgas no conjunto montado, abanando os braços das manivelas para um lado e para o outro, afastando-os do quadro. Se a manivela se mover, aperte o perno do braço da manivela até que não se detecte nenhuma folga. Se se tiver atingido o momento de torção máximo de 54 N-m, retire o braço da manivela da caviha, aplique mais massa consistente e repita os procedimentos de instalação até que se elimine a folga.

PressFit GXP

Check the assembly for play by rocking the crank arms back and forth away from frame. If the crank moves, tighten crank arm bolt until no play is detected. If maximum torque of 54 N-m (478 in-lb) has been achieved, remove the crank arm from the spindle, apply additional grease and repeat installation procedures until play is eliminated.

Prüfen Sie die Baugruppe auf Spiel, indem Sie die Kurbeln vom Rahmen weg ziehen und wieder zurück drücken. Wenn sich eine Kurbel bewegt, ziehen Sie die Kurbelschraube nach, bis kein Spiel mehr vorhanden ist. Wenn das maximale Drehmoment von 54 N-m bereits erreicht ist, nehmen Sie die Kurbel von der Welle ab, tragen Sie weiteres Fett auf, und führen Sie das Montageverfahren erneut aus, bis kein Spiel mehr vorhanden ist.

Compruebe si existe holgura en el conjunto mecánico de los brazos de la manivela alejándolos del cuadro. Si la manivela se mueve, apriete el perno del brazo de la manivela hasta que no quede holgura. Si ha conseguido un par de apriete máximo de 54 N-m, retire el brazo de la manivela del eje, aplique más grasa y repita el procedimiento de instalación hasta eliminar toda holgura.

Vérifiez l'absence de jeu du montage en tirant et poussant sur la manivelle plusieurs fois vers le côté. Si le pédalier bouge, serrez le boulon de manivelle jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jeu. Si vous arrivez à un couple maximum de 54 N-m, retirez la manivelle de l'axe, ajoutez de la graisse et recommencez l'installation.

Verificare il gioco del gruppo scuotendo i bracci a manovella avanti e indietro rispetto al telaio. Se la manovella si muove, serrare il bullone del braccio della manovella fino a che non si avverte più alcun gioco. Se si raggiunge la coppia massima di 54 N-m, togliere la pedivella dall'albero, applicare ancora grasso e ripetere le procedure di installazione fino all'eliminazione del gioco.

Controleer de montage op speling door de crankarmen heen en weer te bewegen. Indien de crank beweegt, draai dan de bout van de crankarm vast totdat er geen speling meer is. Indien de maximale torsie van 54 N-m bereikt is, verwijder dan de crankarm van de as, vet opnieuw in en herhaal de installatieprocedure totdat de speling verdwenen is.

Verifique se ficaram folgas no conjunto montado, abanando os braços das manivelas para um lado e para o outro, afastando-os do quadro. Se a manivela se mover, aperte o perno do braço da manivela até que não se detecte nenhuma folga. Se se tiver atingido o momento de torção máximo de 54 N-m, retire o braço da manivela da caviha, aplique mais massa consistente e repita os procedimentos de instalação até que se elimine a folga.

クランクアームをフレームから離すように前後に揺すり、アセンブリの遊びをチェックします。クランクが動くようであれば、遊びが感じられなくなるまでクランクアーム・ボルトを締めます。トルク値の最大値である 54 N-m まで達したら、クランクアームを軸から外し、さらにグリスを塗って、遊びがなくなるまで取り付け手順を繰り返してください。前後揺動動作、以て検査部品は否安状態。如果曲軸松动，坚固曲轴螺栓，直至不再松动。如果已达到最大扭矩 54N-m，从主轴上取下曲臂，再进行一次润滑油并重复安装程序，直至松动情况消除。

MAINTENANCE

ATTENTION

Road bottom bracket components are not interchangeable with mountain bike bottom bracket components. Bottom bracket drive side cup shields are not interchangeable with non-drive side cup shields. Ceramic bearings require regular maintenance. Use only water and a mild soap to clean the crankset and bottom bracket. Do not use a pressure washer. See maintenance instructions below.

- Remove the crank arms according to the manufacturer's instructions.
- Remove External Shield - Item 1** Using your fingers, remove both the drive side and non-drive side External Shield drive side GXP only. Using the end of a flat head screwdriver in the slot (Item 1a), carefully pry the External Shield off the drive side bearing.
- Remove Gutter Seal - Item 2** If your bottom bracket has a Gutter Seal, use a pick or a small flat head screwdriver to carefully pry along the inside edge of the Gutter Seal to remove it from the drive and/or non-drive side cups.
- Remove Cartridge Bearing Seal - Item 3** Using a pick or a small flat head screwdriver, carefully pry along the inside edge of the Cartridge Bearing Seal to remove it from both the drive side and non-drive side cups.
- Load SKF LGHP 2 grease into a syringe.** Apply grease onto the ball bearings; ensure they are completely covered. Rotate the bearing to flush out old grease then repeat the grease application.
- Install Cartridge Bearing Seal - Item 3** Carefully press the Cartridge Bearing Seal back onto the appropriate bearing by hand; making sure you do not bend or deform the seal. Ensure the seal lip is fully seated into the groove of the bearing race. Apply grease to the outer face of the Cartridge Bearing Seal.
- Install Gutter Seal - Item 2** If your bottom bracket has a Gutter Seal, carefully press it back into the appropriate cup by hand; making sure you do not to bend or deform the seal. Ensure the seal is fully seated in the cup groove. Apply grease to the outer face of the Gutter Seal.
- Install External Shield - Item 1** Carefully install the External Shield back onto the appropriate bearing by hand, making sure not to bend or deform the seal.
- Wipe off any excess grease with a clean cloth.
- Re-install the crankarms according to the manufacturer's instructions.

WARTUNG

ACHTUNG

Innenlagerkomponenten für Rennräder und Innenlagerkomponenten für Mountainbikes sind nicht austauschbar. Die Lagerer für die Antriebsseite und Lagerschalen für die Nicht-Antriebsseite sind ebenfalls nicht austauschbar. Keramiklager sind regelmäßig gewartet werden. Verwenden Sie nur Wasser und eine milde Seife, um die Kurbelgehäuse und das Innenlager zu reinigen. Verwenden Sie keinen Hochdruckreiniger. Beachten Sie die nachstehende Wartungsanleitung:

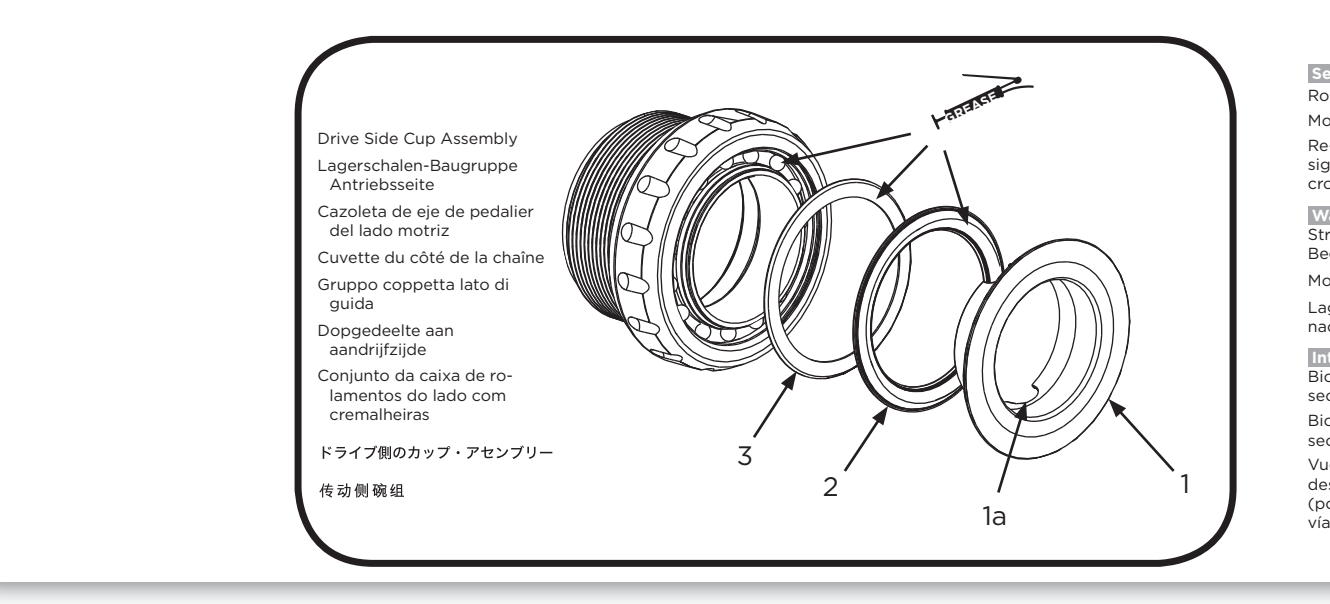
- Entfernen Sie die Kurbelarme gemäß den Anweisungen des Herstellers.
- Entfernen Sie die äußere Lagerschale – Pos. 1** Entfernen Sie mit den Fingern die äußere Lagerschale auf der Antriebsseite und auf der Nicht-Antriebsseite. Nur GXP-Lager auf der Antriebsseite: Führen Sie einen Schlitzschraubenzieher in den Schlitz (Pos. 1a) ein und hebeln Sie die äußere Lagerschale vorsichtig aus dem Lager auf der Antriebsseite.
- Profiltuch einbauen – Pos. 2** Wenn ihr Innenlager mit einer Profiltuchung versehen ist, hebeln Sie mit einem Dorn oder einem kleinen Schlitzschraubenzieher die Innenkante der Profiltuchung vorsichtig heraus, um sie aus der Lagerschale auf der Antriebsseite und auf der Nicht-Antriebsseite zu entfernen.
- Patronenlagerdichtung entfernen – Pos. 3** Hebeln Sie mit einem Dorn oder einem kleinen Schlitzschraubenzieher die Innenkante der Patronenlagerdichtung vorsichtig heraus, um sie aus der Lagerschale auf der Antriebsseite und auf der Nicht-Antriebsseite zu entfernen.
- Geben Sie SKF LGHP 2-Fett in eine Spritze. Tragen Sie Schmierfett auf und zwischen den Kugellagern auf. Achten Sie darauf, die Kugellager vollständig mit Fett zu befeuchten. Drehen Sie das Lager, um alles Fett herauszudrücken, und tragen Sie erneut Schmierfett auf.
- Patronenlagerdichtung einbauen – Pos. 3** Drücken Sie die Patronenlagerdichtung vorsichtig mit der Hand wieder auf das entsprechende Lager; achten Sie darauf, die Dichtung nicht zu verbiegen oder zu verformen.
- Tragen Sie Schmierfett auf die äußere Seite der Patronenlagerdichtung auf.
- Profiltuchung einbauen – Pos. 2** Wenn ihr Innenlager mit einer Profiltuchung versehen ist, drücken Sie sie vorsichtig mit der Hand wieder in die entsprechende Lagerschale; achten Sie darauf, die Dichtung nicht zu verbiegen oder zu verformen. Stellen Sie sicher, dass die Dichtung vollständig in der Kerbe der Lagerschale sitzt. Tragen Sie Fett auf die Außenseite der Profiltuchung auf.
- Äußere Lagerschale einbauen – Pos. 1** Bauen Sie die äußere Lagerschale vorsichtig mit der Hand wieder in das entsprechende Lager ein; achten Sie darauf, die Dichtung nicht zu verbiegen oder zu verformen.
- Wischen Sie überschüssiges Fett mit einem sauberen Tuch ab.
- Bauen Sie die Kurbelarme gemäß den Anweisungen des Herstellers wieder ein.

MANTENIMIENTO

ATENCIÓN

Los componentes de los ejes de pedalier para carretera no son intercambiables con los de los ejes de pedalier para bicicletas de montaña. Las cazoletas del lado motriz del eje de pedalier no son intercambiables con las cazoletas del lado no motriz. Los rodamientos cerámicos requieren un mantenimiento periódico. Para limpiar el conjunto de pedalier y el eje de pedalier, utilice únicamente agua y jabón. No utilice manguinas de lavado a presión. Consulte las instrucciones de mantenimiento siguientes:

- Quitar las bielas de los pedales siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Quitar la cazoleta exterior – Paso 1** Con los dedos, retire la cazoleta exterior tanto del lado motriz como del no motriz. Sólo para el lado motriz del GXP: insertando en la ranura la punta de un destornillador de punta o paso 1a) y haciendo palanca con él con cuidado, extraje la cazoleta exterior del rodamiento del lado motriz.
- Quitar la junta anillada – Paso 2** Si el eje de pedalier de su bicicleta lleva una junta estradiada, utilice un punzón o la punta de un destornillador pequeño de cabeza plana para hacer palanca con cuidado a lo largo del lado interior de dicha junta, para extraerla de las cazoletas de los lados motriz y/o no motriz.
- Quitar la junta del rodamiento del cartucho – Paso 3** Utilizando un punzón o la punta de un destornillador pequeño de cabeza plana, haga palanca con cuidado a lo largo del lado interior de la junta del rodamiento del cartucho para extraerla de las cazoletas de los lados motriz y/o no motriz.
- Rellenar una jeringuilla con graso SKF LGHP 2. Aplique graso sobre los cojinetes de bolas y entre ellos, asegurándose de que queden completamente cubiertos. Haga girar el cojinete para que salgá toda la graso usada, y repita la operación de engrase.
- Instalar la junta del cojinete del cartucho – Paso 3** Presione con cuidado con la mano sobre la junta de cojinete del cartucho para volver a colocarla sobre el cojinete correspondiente, con cuidado de no doblar ni deformar la junta. Asegúrese de que el labio de la junta quede completamente asentado en la ranura del anillo de rodadura del cojinete. Aplique graso a la cara exterior de la junta del cojinete del cartucho.
- Instalar la junta acanalada – Paso 2** Si su eje de pedalier lleva una junta acanalada, presione con cuidado con la mano para volver a colocarla en la cazoleta correspondiente, asegurándose de no doblar o deformar la junta. Asegúrese de que la junta quede totalmente asentada en la ranura de la cazoleta. Aplique graso a la cara exterior de la junta acanalada.
- Instalar cazoleta exterior – Paso 1** Vuelva a colocar con cuidado con la mano la cazoleta exterior sobre el cojinete correspondiente, con cuidado de no doblar ni deformar la junta.
- Limpie la placa sobrante con un paño limpio.
- Vuelva a colocar las bielas de los pedales siguiendo las instrucciones del fabricante.



SRAM LLC WARRANTY

EXTENT OF LIMITED WARRANTY

SRAM warrants its products to be free from defects in materials workmanship for a period of two years after normal purchase. This warranty only applies to the original owner and is not transferable. Claims under this warranty must be made through the retailer where the bicycle or the SRAM component was purchased. Original proof of purchase is required.

LOCAL LAW
This warranty statement gives the customer specific legal rights. The customer may also have other rights which vary from state to state (USA), from province to province (Canada), and from country to country depending on where the product was purchased, imported or removed.

This warranty does not apply to normal wear and tear. Wear and tear parts are subject to damage as a result of normal use, failure to service according to SRAM recommendations or for riding or installation in conditions or applications other than recommended.

Wear and tear parts are identified as:
Anchors/Bushings/Spacers/Upper rings/Rubber moving parts/Frame rings/Rear shock mounting hardware and main seals/Upper tubes (stanchions)/Racers and piston seals/Downsweepers/Seatposts/Headset/Shifters and brake cables (inner and outer)/Handlebar grips/Shifters/grips/Jockey wheels/Disc brake rotors/Whets/Braking surfaces/Bottom out pads/Bearings/Rearing races/Pivots/Transmission gear/Spoke/Free hubs/Aero bar pads/Corrosion/Taps.

This warranty shall not cover damages caused by the use of parts of different manufacturers.

This warranty shall not cover damages caused by the use of parts that are not compatible, suitable and/or authorized by SRAM for use with SRAM components. This warranty shall not cover damages resulting from commercial (rental) use.

GEWÄHRLEISTUNG DER SRAM LLC

GARANTIEUMFANG
SRAM garantiert sein Erzeugnis für ein Jahr zwei Jahre, das das Produkt frei von Mängeln in Material oder Verarbeitung ist. Diese Gewährleistung kann nur vom Verkäufer in Anspruch genommen werden und ist nicht übertragbar. Ansprüche aus dieser Gewährleistung sind über den Händler bei dem das Produkt nicht bestimmungsgemäß erworben wurde, geltend zu machen. Der Kaufvertrag ist Original vorgeliefert werden.

LOKALE GEsETZGEBUNG
Diese Gewährleistung räumt Ihnen spezifische Rechte ein. Je nach Bundesland (USA), Provinz (Kanada) oder Ihrem Wohnland verfügen Sie möglicherweise über weitere Rechte.

Die Gewährleistung ist in dem Maße, in dem sie von der lokalen Gesetzgebung abweicht, in Übereinstimmung mit der lokalen Gesetzgebung zu bringen. Der jeweilige lokale Gesetzgebung unterliegen möglicherweise Einschränkungen und Bedingungen aus dieser Gewährleistung. Für bestimmte Bundesstaaten der USA sind seine Rechte anders als in den Vereinigten Staaten (Kanadischen Provinzen) jezt beispielsweise Folgendes:

a. Ausschüsse und Einschränkungen in dieser Gewährleistung dürfen die gesetzlich festgelegten Rechte des Verbrauchers nicht beeinträchtigen (z.B. Verbraucherschutzgesetze).

b. Anderfalls sind derartige Ausschüsse/ Einschränkungen in dieser Gewährleistung zu bringen.

HAFTUNGSGRENZBEZUGUNG
SRAM garantiert die gesetzlichen zulässigen Maße und Bedingungen der in der Garantie festgelegten ausdrücklich stargelagten Verpflichtungen schließen SRAM ein, seine Lieferanten, Zulieferer, Hersteller, indirekte, spezielle, zufällige oder Folgeschäden aus.

GEWÄHRLEISTUNGS-AUSSCHLUSS
Diese Garantie deckt nicht die folgenden Schäden ab, wenn nicht dem Montagehandbuch oder in der Garantie ausdrücklich angegeben ist:
• Beschädigung der Verwendung von Teilen, die nicht kompatibel oder nicht kompatibel sind mit SRAM
• die Verwendung mit SRAM-Komponenten autorisiert wur- den, aber nicht von SRAM
• Schäden, die durch Montageanleitungen finden Sie im Internet unter www.sram.com, www.rockshox.com, www.avibike.com,

MAINTENANCE

ATTENTION

Il n'est pas possible d'utiliser de manières interchangeables les composants des boîtiers de pédalier de vélo de route avec les boîtiers de pédalier de VTT, ou vice versa. Les protections des composants centraux ne sont interchangeables que si les protections de la cage du pédalier ont été échangées avec celles du côté opposé à la chaîne. Il faut entretenir régulièrement les roulements à billes en céramique. N'utiliser que de l'eau et un détergent doux pour nettoyer le pédalier et le boîtier de pédalier. Ne pas utiliser de nettoyeur haute-pression. Veuillez consulter les instructions d'entretien ci-dessous :

- Déposez les manivelles selon les instructions du fabricant.
- Déposez la protection externe – élément 1** Avec les doigts, déposez les protections externes des deux côtés Côté de la chaîne, GXP uniquement : insérez l'extrémité d'un tournevis à tête plate dans la fente (élément 1a) et faites levier avec précaution; déposez la protection externe du côté de la chaîne.
- Déposez le joint de cuvette – élément 2** Si le boîtier de pédalier utilise un joint de cuvette, faites levier avec précaution avec une pointe ou un petit tournevis à tête plate le long de la bordure interne du joint pour le déposer des cuvettes droite et/ou gauche.
- Déposez les joints de l'axe de pédalier – élément 3** Faites levier avec précaution avec une pointe ou un petit tournevis à tête plate le long du bord interne du joint pour le déposer des cuvettes droite et gauche.
- Remplir une seringue de graisse SKF LGHP 2. Recouvrez les roulements de graisse et mettez de la graisse entre les billes. Veillez à ce qu'elles soient complètement couvertes. Faites tourner les roulements pour purger la graisse usée et répétez l'application de graisse.
- Installez les joints de l'axe de pédalier – élément 3** Remettez en place à la main et avec précaution le joint de l'axe de pédalier sur le roulement approprié. Veillez à ne pas tordre ou déformer le joint. Vérifiez que les lèvres du joint sont bien insérées dans la fente de la cage du roulement. Appliquez de la graisse sur la surface externe du joint de l'axe de pédalier.
- Installez le joint de cuvette – élément 2** Si le boîtier de pédalier utilise un joint de cuvette, remettez en place à la main et avec précaution le joint dans la cuvette appropriée. Veillez à ne pas tordre ou déformer le joint. Vérifiez que le joint est bien inséré dans la fente de la cuvette. Appliquez de la graisse sur la surface externe du joint de la cuvette.
- Installez la protection externe – élément 1** Remettez en place à la main et avec précaution la protection externe sur le roulement approprié. Veillez à ne pas tordre ou déformer le joint.
- Nettoyez tout débordement de graisse avec un chiffon propre.
- Remontez les manivelles selon les instructions du fabricant.

MANUTENZIONE

ATTENZIONE

I componenti del movimento centrale da strada non sono intercambiabili con i componenti del movimento centrale della mountain bike. Le protezioni della coppetta lato guida del movimento centrale non sono intercambiabili con le protezioni della coppetta lato non di guida. I cuscinetti in ceramica richiedono una manutenzione regolare. Utilizzare solo acqua e un detergente delicato per pulire la pedaliata e il movimento centrale. Non utilizzare un pulitore a pressione. Vedere le istruzioni di manutenzione indicate di seguito:

- Regolare i bracci della manovella secondo le istruzioni del costruttore.
- Remove the protezione esterna – Oggetto 1** Con le dita, rimuovete solo il GXP lato di guida della protezione esterna sia sul lato di guida sia sul lato non di guida: mediante l'estremità di un cacciavite a lama piatta inserita nella fessura (Oggetto 1a), estrarre delicatamente la protezione esterna del cuscinetto lato non di guida.
- Remove la guarnizione a mastic – Oggetto 2** Se il movimento centrale è dotato di una guarnizione a mastic, utilizzare un dente o un cacciavite a lama piatta di piccole dimensioni per far leva lungo il bordo interno della guarnizione a mastic e rimuoverla dalle coppette lato di guida e/o lato non di guida.
- Remove la guarnizione del cuscinetto a cartuccia – Oggetto 3** Se il cliente o un cacciavite a lama piatta di piccole dimensioni, far leva lungo il bordo interno della guarnizione del cuscinetto a cartuccia per rimuoverla dalle coppette lato di guida e/o lato non di guida.
- Caricare grasso SKF LGHP 2 in una siringa. Applicare grasso sopra e tra i cuscinetti a sfera; accertarsi che non siano completamente coperti. Ruotare il cuscinetto per far uscire il grasso vecchio, quindi ripetere l'applicazione di grasso.
- Installare la guarnizione del cuscinetto a cartuccia – Oggetto 3** Spingere delicatamente con un dito il cuscinetto a cartuccia nuovamente sul cuscinetto appropriato, prestando attenzione a non piegare o deformare la guarnizione. Accertarsi che il bordo della guarnizione sia completamente alloggiato nella scanalatura del cono del cuscinetto. Applicare grasso sulla superficie esterna della guarnizione del cuscinetto a cartuccia.
- Installare la guarnizione a mastic – Oggetto 2** Se il movimento centrale è dotato di una guarnizione a mastic, spingera delicatamente nella coppetta appropriata con la mano, prestando attenzione a non piegare o deformare la guarnizione. Accertarsi che la guarnizione sia completamente alloggiata nella scanalatura della coppetta. Applicare grasso sulla superficie esterna della guarnizione a mastic.
- Installare la protezione esterna – Oggetto 1** Reinstallare con cura la protezione esterna sul cuscinetto appropriato con la mano, prestando attenzione a non piegare o deformare la guarnizione.
- Rimuovere l'eventuale grasso in eccesso strofinando con un panno pulito.
- Reinstallare i bracci della manovella secondo le istruzioni del costruttore.

ONDERHOUD

OPGELET

Trasposaconen voor wegfietsen zijn niet onderling wisselbaar met trasposaconen voor mountainbikes. Trasposaconen aan aandrijfzijde zijn niet onderling wisselbaar met hulzen aan niet-aandrijfzijde. Keramische lagers vereisen regelmatig onderhoud. Gebruik uitsluitend water en milde zeep om het crankset en de traspas te reinigen. Gebruik geen hogedrukreiniger. Zie onderstaande onderhoudsinstructies:

- Verwijder de crankarmen volgens de instructies van de fabrikant.
- De externe bescherming verwijderen – Item 1** Verwijder zowel de externe bescherming aan aandrijfzijde als aan niet-aandrijfzijde met behulp van uw vingers Allen GXP ook aan aandrijfzijde: Haal de externe bescherming voorzichtig uit de lager aan aandrijfzijde door het uiterste van een platte schroevendraaier in de gleuf (Item 1a) te steken.
- De cartridge lagerafdichting verwijderen – Item 3** Als u de cartridge lagerafdichting wilt verwijderen, gebruik u een gootdichting, gebruik een puntig voorwerp of een smalle platte schroevendraaier om voorzichtig op de binnervand van de gootdichting te drukken zodat u deze van de doppen aan aandrijfzijde en/of niet-aandrijfzijde kunt afheven.
- De cartridge lagerafdichting verwijderen – Item 3** Gebruik een puntig voorwerp of een smalle platte schroevendraaier om voorzichtig op de binnervand van de cartridge lagerafdichting te drukken zodat u deze van de doppen aan aandrijfzijde en/of niet-aandrijfzijde kunt afheven.
- Vul een spuit met SKF LGHP 2 smeer. Breng smeer aan op en tussen de ballagers; zorg dat deze volledig bedekt zijn. Draai de lager om het oude smeer uit te spoelen en gebruik opnieuw smeer 2.
- De cartridge lagerafdichting installeren – Item 3** Druk de cartridge lagerafdichting voorzichtig met de hand terug op de juiste lager; zorg dat u de afdichting niet buigt of vervormt. Zorg dat de afdichtingslip volledig in de groef van het loopvlak van de lager is geplaatst. Breng smeer aan op de buitenkant van de cartridge lagerafdichting.
- De gootdichting installeren – Item 2** Als u trapas voorzien is van een gootdichting, druk deze voorzichtig met de hand terug op de juiste dop; zorg dat u de afdichting niet buigt of vervormt. Zorg dat de afdichting volledig in de groef van de dop is geplaatst. Breng smeer aan op de buitenkant van de gootdichting.
- Externe bescherming installeren – Item 1** Installeer de externe bescherming met de hand voorzichtig terug op de juiste lager; zorg dat u de afdichting niet buigt of vervormt.
- Veeg eventueel overtollig smeer af met een schone doek.
- Installeer de crankarmen terug volgens de instructies van de fabrikant.

Service Interval Road Bikes: 100hrs use in dry conditions. Mountain Bikes: 50hrs use in dry conditions. Re-grease bearings immediately following any significant exposure to water (heavy rain, water crossings).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de estrada: 100 horas de uso em condições secas. Bicicletas de montanha: 50 horas de uso em condições secas. Volte a lubrificar os rolamentos e chumaceiras imediatamente após qualquer exposição significativa com água (chuva forte, travessias a vácuo).
Wartungs-Intervalle Straßen-Fahrräder: 100 h Fahrt bei trockenem Bedingungen. Mountainbikes: 50 h Fahrt bei trockenen Bedingungen. Lager nach intensivem Kontakt mit Nässe sofort nachfetten (Radfahren bei starkem Regen, Wasserlufe).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de carretera: 100 horas de uso en condiciones secas. Bicicletas de montaña: 50 horas de uso en condiciones secas. Vuelva a engrasar los rodamientos inmediatamente después de cualquier exposición significativa al agua (por ejemplo, tras circular bajo lluvia intensa o a través de vías de agua).
Service Interval Road Bikes: 100hrs use in dry conditions. Mountain Bikes: 50hrs use in dry conditions. Re-grease bearings immediately following any significant exposure to water (heavy rain, water crossings).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de estrada: 100 horas de uso em condições secas. Bicicletas de montanha: 50 horas de uso em condições secas. Volte a lubrificar os rolamentos e chumaceiras imediatamente após qualquer exposição significativa com água (chuva forte, travessias a vácuo).
Wartungs-Intervalle Straßen-Fahrräder: 100 h Fahrt bei trockenem Bedingungen. Mountainbikes: 50 h Fahrt bei trockenen Bedingungen. Lager nach intensivem Kontakt mit Nässe sofort nachfetten (Radfahren bei starkem Regen, Wasserlufe).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de carretera: 100 horas de uso en condiciones secas. Bicicletas de montaña: 50 horas de uso en condiciones secas. Vuelva a engrasar los rodamientos inmediatamente después de cualquier exposición significativa al agua (por ejemplo, tras circular bajo lluvia intensa o a través de vías de agua).
Service Interval Road Bikes: 100hrs use in dry conditions. Mountain Bikes: 50hrs use in dry conditions. Re-grease bearings immediately following any significant exposure to water (heavy rain, water crossings).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de estrada: 100 horas de uso em condições secas. Bicicletas de montanha: 50 horas de uso em condições secas. Volte a lubrificar os rolamentos e chumaceiras imediatamente após qualquer exposição significativa com água (chuva forte, travessias a vácuo).
Wartungs-Intervalle Straßen-Fahrräder: 100 h Fahrt bei trockenem Bedingungen. Mountainbikes: 50 h Fahrt bei trockenen Bedingungen. Lager nach intensivem Kontakt mit Nässe sofort nachfetten (Radfahren bei starkem Regen, Wasserlufe).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de carretera: 100 horas de uso en condiciones secas. Bicicletas de montaña: 50 horas de uso en condiciones secas. Vuelva a engrasar los rodamientos inmediatamente después de cualquier exposición significativa al agua (por ejemplo, tras circular bajo lluvia intensa o a través de vías de agua).
Service Interval Road Bikes: 100hrs use in dry conditions. Mountain Bikes: 50hrs use in dry conditions. Re-grease bearings immediately following any significant exposure to water (heavy rain, water crossings).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de estrada: 100 horas de uso em condições secas. Bicicletas de montanha: 50 horas de uso em condições secas. Volte a lubrificar os rolamentos e chumaceiras imediatamente após qualquer exposição significativa com água (chuva forte, travessias a vácuo).
Wartungs-Intervalle Straßen-Fahrräder: 100 h Fahrt bei trockenem Bedingungen. Mountainbikes: 50 h Fahrt bei trockenen Bedingungen. Lager nach intensivem Kontakt mit Nässe sofort nachfetten (Radfahren bei starkem Regen, Wasserlufe).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de carretera: 100 horas de uso en condiciones secas. Bicicletas de montaña: 50 horas de uso en condiciones secas. Vuelva a engrasar los rodamientos inmediatamente después de cualquier exposición significativa al agua (por ejemplo, tras circular bajo lluvia intensa o a través de vías de agua).
Service Interval Road Bikes: 100hrs use in dry conditions. Mountain Bikes: 50hrs use in dry conditions. Re-grease bearings immediately following any significant exposure to water (heavy rain, water crossings).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de estrada: 100 horas de uso em condições secas. Bicicletas de montanha: 50 horas de uso em condições secas. Volte a lubrificar os rolamentos e chumaceiras imediatamente após qualquer exposição significativa com água (chuva forte, travessias a vácuo).
Wartungs-Intervalle Straßen-Fahrräder: 100 h Fahrt bei trockenem Bedingungen. Mountainbikes: 50 h Fahrt bei trockenen Bedingungen. Lager nach intensivem Kontakt mit Nässe sofort nachfetten (Radfahren bei starkem Regen, Wasserlufe).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de carretera: 100 horas de uso en condiciones secas. Bicicletas de montaña: 50 horas de uso en condiciones secas. Vuelva a engrasar los rodamientos inmediatamente después de cualquier exposición significativa al agua (por ejemplo, tras circular bajo lluvia intensa o a través de vías de agua).
Service Interval Road Bikes: 100hrs use in dry conditions. Mountain Bikes: 50hrs use in dry conditions. Re-grease bearings immediately following any significant exposure to water (heavy rain, water crossings).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de estrada: 100 horas de uso em condições secas. Bicicletas de montanha: 50 horas de uso em condições secas. Volte a lubrificar os rolamentos e chumaceiras imediatamente após qualquer exposição significativa com água (chuva forte, travessias a vácuo).
Wartungs-Intervalle Straßen-Fahrräder: 100 h Fahrt bei trockenem Bedingungen. Mountainbikes: 50 h Fahrt bei trockenen Bedingungen. Lager nach intensivem Kontakt mit Nässe sofort nachfetten (Radfahren bei starkem Regen, Wasserlufe).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de carretera: 100 horas de uso en condiciones secas. Bicicletas de montaña: 50 horas de uso en condiciones secas. Vuelva a engrasar los rodamientos inmediatamente después de cualquier exposición significativa al agua (por ejemplo, tras circular bajo lluvia intensa o a través de vías de agua).
Service Interval Road Bikes: 100hrs use in dry conditions. Mountain Bikes: 50hrs use in dry conditions. Re-grease bearings immediately following any significant exposure to water (heavy rain, water crossings).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de estrada: 100 horas de uso em condições secas. Bicicletas de montanha: 50 horas de uso em condições secas. Volte a lubrificar os rolamentos e chumaceiras imediatamente após qualquer exposição significativa com água (chuva forte, travessias a vácuo).
Wartungs-Intervalle Straßen-Fahrräder: 100 h Fahrt bei trockenem Bedingungen. Mountainbikes: 50 h Fahrt bei trockenen Bedingungen. Lager nach intensivem Kontakt mit Nässe sofort nachfetten (Radfahren bei starkem Regen, Wasserlufe).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de carretera: 100 horas de uso en condiciones secas. Bicicletas de montaña: 50 horas de uso en condiciones secas. Vuelva a engrasar los rodamientos inmediatamente después de cualquier exposición significativa al agua (por ejemplo, tras circular bajo lluvia intensa o a través de vías de agua).
Service Interval Road Bikes: 100hrs use in dry conditions. Mountain Bikes: 50hrs use in dry conditions. Re-grease bearings immediately following any significant exposure to water (heavy rain, water crossings).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de estrada: 100 horas de uso em condições secas. Bicicletas de montanha: 50 horas de uso em condições secas. Volte a lubrificar os rolamentos e chumaceiras imediatamente após qualquer exposição significativa com água (chuva forte, travessias a vácuo).
Wartungs-Intervalle Straßen-Fahrräder: 100 h Fahrt bei trockenem Bedingungen. Mountainbikes: 50 h Fahrt bei trockenen Bedingungen. Lager nach intensivem Kontakt mit Nässe sofort nachfetten (Radfahren bei starkem Regen, Wasserlufe).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de carretera: 100 horas de uso en condiciones secas. Bicicletas de montaña: 50 horas de uso en condiciones secas. Vuelva a engrasar los rodamientos inmediatamente después de cualquier exposición significativa al agua (por ejemplo, tras circular bajo lluvia intensa o a través de vías de agua).
Service Interval Road Bikes: 100hrs use in dry conditions. Mountain Bikes: 50hrs use in dry conditions. Re-grease bearings immediately following any significant exposure to water (heavy rain, water crossings).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de estrada: 100 horas de uso em condições secas. Bicicletas de montanha: 50 horas de uso em condições secas. Volte a lubrificar os rolamentos e chumaceiras imediatamente após qualquer exposição significativa com água (chuva forte, travessias a vácuo).
Wartungs-Intervalle Straßen-Fahrräder: 100 h Fahrt bei trockenem Bedingungen. Mountainbikes: 50 h Fahrt bei trockenen Bedingungen. Lager nach intensivem Kontakt mit Nässe sofort nachfetten (Radfahren bei starkem Regen, Wasserlufe).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de carretera: 100 horas de uso en condiciones secas. Bicicletas de montaña: 50 horas de uso en condiciones secas. Vuelva a engrasar los rodamientos inmediatamente después de cualquier exposición significativa al agua (por ejemplo, tras circular bajo lluvia intensa o a través de vías de agua).
Service Interval Road Bikes: 100hrs use in dry conditions. Mountain Bikes: 50hrs use in dry conditions. Re-grease bearings immediately following any significant exposure to water (heavy rain, water crossings).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de estrada: 100 horas de uso em condições secas. Bicicletas de montanha: 50 horas de uso em condições secas. Volte a lubrificar os rolamentos e chumaceiras imediatamente após qualquer exposição significativa com água (chuva forte, travessias a vácuo).
Wartungs-Intervalle Straßen-Fahrräder: 100 h Fahrt bei trockenem Bedingungen. Mountainbikes: 50 h Fahrt bei trockenen Bedingungen. Lager nach intensivem Kontakt mit Nässe sofort nachfetten (Radfahren bei starkem Regen, Wasserlufe).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de carretera: 100 horas de uso en condiciones secas. Bicicletas de montaña: 50 horas de uso en condiciones secas. Vuelva a engrasar los rodamientos inmediatamente después de cualquier exposición significativa al agua (por ejemplo, tras circular bajo lluvia intensa o a través de vías de agua).
Service Interval Road Bikes: 100hrs use in dry conditions. Mountain Bikes: 50hrs use in dry conditions. Re-grease bearings immediately following any significant exposure to water (heavy rain, water crossings).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de estrada: 100 horas de uso em condições secas. Bicicletas de montanha: 50 horas de uso em condições secas. Volte a lubrificar os rolamentos e chumaceiras imediatamente após qualquer exposição significativa com água (chuva forte, travessias a vácuo).
Wartungs-Intervalle Straßen-Fahrräder: 100 h Fahrt bei trockenem Bedingungen. Mountainbikes: 50 h Fahrt bei trockenen Bedingungen. Lager nach intensivem Kontakt mit Nässe sofort nachfetten (Radfahren bei starkem Regen, Wasserlufe).	Intervalli di Manutenzione Biciclette da strada: 100 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Mountain bike: 50 ore di utilizzo in condizioni asciutte. Reingrassare i cuscinetti immediatamente dopo una significativa esposizione all'acqua (pioggia battente; attraversamento di corsi d'acqua).	Intervalos de Manutenção Bicicletas de carretera: 100 horas de uso en condiciones secas. Bicicletas de montaña: