

***BONTRAGER***

**Bontrager**  
**Elite Road Pedals**

ENGLISH | DEUTSCH | ESPAÑOL | FRANÇAIS | PORTUGUÊS

## Congratulations

...for choosing Bontrager pedals. At Bontrager we strive to make quality, innovative components, and thoughtful accessories—all made with a rider-first and no-compromise mentality. Whether you're looking for a replacement part, upgraded components or wheels, or entirely new add-ons that modify the look and feel of your bike, every Bontrager product is built to make your next ride better than your last.

## Bontrager clipless system

A clipless foot retention system allows you to firmly attach your shoe to the pedal. The pedals engage polymer cleats attached to special cycling shoes. This system is intended to firmly hold your foot on the pedal, but requires that you purposely release it.

### **WARNING**

Incorrect use or adjustment of the Bontrager clipless system may cause loss of control resulting in personal injury. If you are uncertain about the operation of this system, consult your retailer before riding.

## Compatibility

Bontrager pedals are designed for use with Bontrager cleats as well as Wellgo RC-7A (9 degree) / RC-7B (6 degree) cleats. Cleats from other manufacturers may not be compatible with Bontrager pedals. Similarly, Bontrager cleats may be incompatible with other pedal systems. Riding with incompatible cleats and pedals could prevent disengagement from the pedals. If you are unsure about your pedals or cleats, consult your retailer before riding.

## Installation

### Tools required:

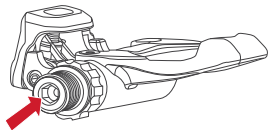


Figure 1. Hex fitting on pedal spindle

1. 8mm hex
2. 4mm hex
3. Torque wrench
4. Light bicycle grease

### To attach the pedals

1. Before inserting the pedal threads into the crank arm, clean the pedal and crank threads and wipe a thin layer of bicycle grease onto the pedal threads. Consult your retailer for the proper grease.

2. Start threads by hand, not with a wrench. Right and Left pedals are marked R and L on the pedal body. Turn the right-hand pedal spindle clockwise, but turn the left-hand pedal in a counter-clockwise direction.

3. With a 8mm hex wrench from the backside of the pedal spindle (Figure 1), tighten the pedals into the crank arms to 350-380 lb•in (40.2-42.9 Nm).

### To attach the cleats

Make sure your shoes are the correct type for this pedal system. Most compatible shoes have either exposed cleat mounting holes or a rubber pad on the shoe outsole covering these mounting holes. If your shoes do not have exposed cleat screw holes, refer to the instructions that came with the shoes or consult your retailer.

1. Wipe a thin layer of grease onto the threads of each screw.

2. Determine which end of the cleat is the front, and place over the cleat nuts on the shoe outsole. The two cleats are identical, so can be used on either shoe.

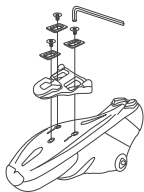


Figure 2. Screw installation

3. With the included washers in place, loosely install the cleat mounting screws (Figure 2).

4. Visually align each cleat so that it is roughly aligned with the heel of the shoe and so that the ball of your foot will rest directly over the pedal spindle when pedaling. Temporarily tighten the cleat screws to 22 lb•in (2.4 Nm).

The cleats may be moved sideways, to the front or back, or to a different angle to suit your preference. With the shoes on your feet and holding onto something for support, practice entry and exit of the pedals to determine what cleat position feels best. The correct position of the cleats allows for comfortable, efficient pedaling. Any discomfort caused by using the pedals indicates that the cleat position is incorrect and should be readjusted immediately. Incorrect installation of the cleats could cause physical injury.

5. If needed, loosen the screws and adjust the cleat position. Then temporarily retighten to re-check the cleat position.

6. When the cleat position is correct, completely tighten the cleat attachment screws to 44-51 lb•in (4.9-5.8 Nm).

## Adjustment

Bontrager clipless pedals allow adjustment of the force required to enter and exit the pedals. Adjust both pedals on both sides to the lowest setting you can safely ride.

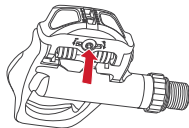


Figure 3. Adjustment screw

On either pedal there is an adjustment screw on the rear of the pedal. (Figure 3). As you near the end of the adjustment (with both the lowest and the highest settings) the resistance to turning the adjustment screws will greatly increase. Do not force the adjustment screws past this point, or the pedal may be damaged or come undone. If the pedal does not provide the release force desired, consult your retailer.

### To adjust the cleat engagement force

1. Turn each adjustment screw clockwise to increase the force required for release and entry, or counterclockwise to decrease this force.
2. Make sure the release force is the same on both sides of a pedal. There are indicators on the pedal to help you achieve this.

If your pedals become difficult to exit, your cleats may be worn. Depending on conditions and maintenance, the interval for cleat replacement varies greatly. Replace worn cleats with compatible cleats when it becomes difficult to enter or exit the pedals.

## Riding

Familiarize yourself with the use of these pedals. Practice entry and exit before your first ride. After first practicing in a stationary position, an empty, flat parking lot provides an excellent place to practice the following:

- Before attempting to engage your cleated shoe into the pedal, check both the cleats and the pedals for any contamination such as mud and stones, which may interfere with entry or exit of this system.

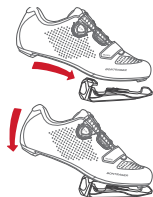


Figure 4. Push down and forward to engage

- To enter the pedals, engage the front of the cleat into the front of the pedal (Figure 4) and press down with the ball of your foot. You should hear an audible click telling you that the pedal has engaged the cleat.

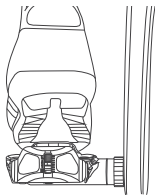


Figure 5. Test engagement by rolling

- Check the engagement by attempting to roll your shoe from the pedal (Figure 5). If your shoe rolls off the pedal, start over.

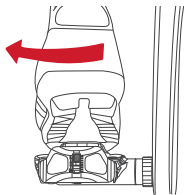


Figure 6. Twist laterally to disengage

- To disengage the shoe from the pedal, twist your heel laterally away from the centerline of the bike (Figure 6).

Always disengage at least one foot from the pedals before stopping. Before a slow-speed maneuver, you might want to disengage from a pedal even though you do not plan to stop.

Watch the road while in motion. Looking at your pedals may make it difficult to see upcoming obstacles.

## Maintenance

Before every ride, clean the pedals and cleats. Also check that you can properly enter and exit either side of each pedal.

Every month tighten the cleat attachment screws to 44-51 lb•in (4.9-5.8 Nm).

Every 3 months, inspect your pedals. Tighten the pedals into the crank arms as in the Installation section. Also check the bearings. Rotate and move the pedals right to left and up and down with your hand. If you feel any looseness or roughness in the pedal bearings, have your pedal adjusted or re-greased by your retailer, or replaced.

## UNCONDITIONAL BONTRAGER GUARANTEE

### Unconditional Bontrager Guarantee

If for any reason you're not satisfied with your Bontrager purchase, return the item, along with proof of purchase, to a Trek retailer or [trekbikes.com](http://trekbikes.com) within 30 days for an exchange or store credit.

This guarantee includes Bontrager aftermarket components, apparel, and accessories. Bontrager OE (original equipment) componentry sold as part of a bicycle is excluded. Used items must be cleaned for a return. If you send merchandise that is not cleaned or laundered, we will return it to you at your expense.

### Limited Warranty

See [Bontrager.com](http://Bontrager.com) for detailed warranty information.

This pedal system is distributed by the following:

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  
Paises Bajos  
+44 1 908 360 160

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

## 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 Polymerplatten, 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.

### **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 Bontrager Pedalplatten sowie Wellgo RC-7A (9 Grad) / RC-7B (6 Grad) Pedalplatten vorgesehen. Bontrager Pedale sind für die Verwendung mit Wellgo RC-7A (9°) / RC-7B (6°) 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.

## Montage

### Erforderliches Werkzeug:

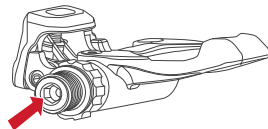


Abbildung 1. Sechskantschraube an der Pedalachse

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



## 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.

## 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.

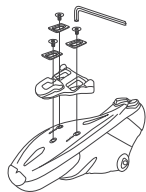


Abbildung 2. Einschrauben

3. Die Pedalplattenschrauben zusammen mit den beiliegenden Unterlegscheiben provisorisch einschrauben (Abbildung 2).

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.

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.

## 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.

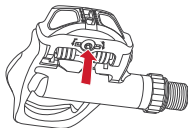


Abbildung 3. Justierschraube

An beiden Pedalen befindet sich eine Justierschraube am hinteren Ende des Pedals (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.

## 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 auf beiden Seiten eines Pedals 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.

## 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.

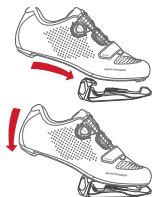


Abbildung 4. Zum Einrasten nach unten und nach vorne drücken

- 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.

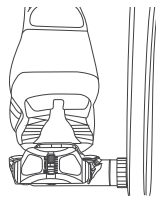


Abbildung 5. Einrasten durch Abrollen überprüfen

- 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.

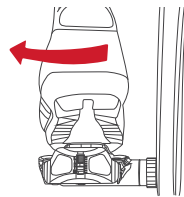


Abbildung 6. Zum Auslösen seitlich drehen

- 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

Genauere 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.trekbikes.com](http://www.trekbikes.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

## Enhorabuena

...por elegir los pedales Bontrager. En Bontrager trabajamos para fabricar componentes innovadores de calidad y accesorios pensados al detalle, todo ello aplicando una filosofía sin concesiones y pensando en todo momento en el ciclista. Tanto si buscas una pieza de recambio, como mejorar los componentes o las ruedas, o incorporar accesorios para darle un nuevo look a tu bicicleta y mejorar las sensaciones a la hora de salir a montar, hay un producto Bontrager para ti.

## Sistema de pedales automáticos Bontrager

Un sistema de retención del pie automático te permite anclar con firmeza la zapatilla al pedal. Los pedales se enganchan a unas calas de metal acopladas a las zapatillas de ciclismo. Este sistema tiene como fin que el pie quede bien sujeto al pedal, pudiendo liberarlo siempre que lo desees.

Estos pedales no son adecuados para modalidades de ciclismo extremo, como el descenso, el slopestyle, dirt jump u otras disciplinas similares.



### ADVERTENCIA

El uso o ajuste incorrecto del sistema de pedales automáticos Bontrager puede provocar la pérdida de control y causar daños personales. Si tienes dudas sobre el funcionamiento de este sistema, consulta a tu distribuidor antes de usarlos en tu bicicleta.

## Compatibilidad

Los pedales Bontrager se han diseñado para utilizar con calas Bontrager y calas Wellgo RC-7A (9 grados)/RC-7B (6 grados). Los pedales Bontrager están diseñados para usarse con las calas Wellgo RC-7A (9 grados) / RC-7B (6 grados). Es posible que las calas de otros fabricantes no sean compatibles con los pedales Bontrager. De la misma forma, las calas Bontrager pueden ser incompatibles con otros sistemas de pedal. Si se usan calas y pedales incompatibles, puede que el pie no se desenganche bien del pedal. Si tienes dudas sobre los pedales y las calas, pregunta a tu distribuidor antes de montar en la bicicleta.

## Colocación

### Herramientas necesarias:

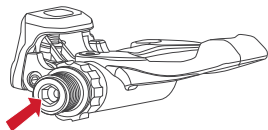


Figura 1. Usar una llave allen en el eje del pedal

1. Llave allen de 8 mm
2. Llave allen de 4 mm
3. Llave dinamométrica
4. Grasa ligera para bicicletas

### Para colocar los pedales

1. Antes de insertar la rosca del pedal en la biela, limpia el pedal y la rosca de la biela, y aplica una capa fina de grasa para bicicletas en la rosca del pedal. Consulta a tu distribuidor cuál es la grasa más adecuada.

2. Empieza a enroscar el pedal con la mano, en vez de con una llave. En el cuerpo del pedal aparecerá la marca R y L según sea el derecho y el izquierdo respectivamente. Gira el eje del pedal derecho en el sentido de las agujas del reloj, y el izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj.

3. Con la llave allen de 8 mm, desde la parte trasera del eje del pedal (figura 1), enrosca los pedales en la biela hasta alcanzar los 40,2 - 42,9 Nm.

### Para colocar las calas

Asegúrate de que las zapatillas son las adecuadas para este sistema de pedal. La mayor parte de las zapatillas compatibles tienen unos orificios visibles para la colocación de la cala o una tapa de goma en la suela cubriendo estos orificios. Si tus zapatillas no tienen los orificios para los tornillos de la cala, consulta las instrucciones de las zapatillas o pregunta a tu distribuidor.

1. Aplica una capa fina de grasa en la rosca de los tornillos.

2. Determina cuál es el extremo delantero de la cala y coloca los tornillos de la cala sobre la suela. Las dos calas son idénticas, así que se pueden usar indistintamente en cualquiera de las dos zapatillas.

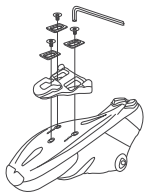


Figura 2. Instalación de los tornillos

3. Una vez colocadas las arandelas, instala los tornillos de sujeción de la cala sin apretarlos completamente (Figura 2).

4. Coloca cada cala para que quede más o menos en línea con el talón de la zapatilla, y de manera que la base de los dedos descansa directamente sobre el eje del pedal durante el pedaleo. Aprieta momentáneamente los tornillos de la cala hasta los 2,4 Nm.

Las calas se pueden mover lateralmente, de adelante hacia atrás o con diferentes ángulos para que se ajusten a tus preferencias. Con las zapatillas puestas y sujetándote a algo para no caerte, practica el gesto de enganchar y desenganchar los pedales para determinar qué posición de la cala es la más adecuada para ti. La posición correcta permite una pedalada cómoda y eficaz. Cualquier molestia que provoquen los pedales quiere decir que la posición de la cala no es correcta y que hay que reajustarla inmediatamente. Una instalación incorrecta de la cala puede causar lesiones.

5. Si es necesario, afloja los tornillos y ajusta la posición de la cala. Después, vuelve a apretarlos momentáneamente para volver a comprobar la posición de la cala.

6. Cuando la posición de la cala sea la correcta, aprieta totalmente los tornillos hasta los 4,9 - 5,8 Nm.

## Ajuste

Los pedales automáticos Bontrager permiten ajustar la dureza necesaria para engancharse y desengancharse de ellos. Ajusta los dos pedales a la configuración más suave a la que puedas rodar con seguridad.

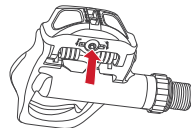


Figura 3. Tornillo de ajuste

En cada uno de los pedales hay dos tornillos de ajuste, uno en cada cara (figura 3). Según te acerques al tope del ajuste (tanto en la configuración más suave como en la más dura), la resistencia para girar estos tornillos irá incrementando. No fuerces los tornillos de ajuste más allá de este punto, ya que el pedal podría dañarse o quedar suelto. Si el pedal no proporciona la fuerza de liberación deseada, consulta a tu distribuidor.

### Para ajustar la fuerza de enganche de la cala

1. Gira cada tornillo de ajuste en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la fuerza necesaria para liberar o enganchar las zapatillas, o en sentido contrario a las agujas del reloj para reducir esta fuerza.
2. Asegúrate de que la fuerza de liberación es la misma en ambos lados del pedal. Hay unos indicadores en el pedal que te servirán para comprobarlo.

Si te resulta difícil liberar el pie del pedal, puede que las calas estén desgastadas. Dependiendo de las condiciones y del mantenimiento, el tiempo transcurrido para cambiar las calas puede variar considerablemente. Sustituye las calas por otras compatibles cuando resulte difícil enganchar o liberar el pie del pedal.

### A la hora de montar en bicicleta

Familiarízate con el uso de estos pedales. Practica el gesto de enganchar y desenganchar el pie del pedal antes de salir por primera vez. Después de practicar aún sin pedalear, haz lo siguiente en una zona adecuada, como un aparcamiento llano y vacío:

- Antes de intentar enganchar la cala al pedal, revisa las dos calas y los pedales para ver si tienen algún residuo como barro y piedras que puedan interferir con el anclaje del sistema.

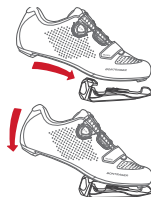


Figura 4. Enganchar la zapatilla en el pedal presionando hacia abajo y hacia adelante

- Para acoplar la zapatilla al pedal, engancha la parte frontal de la cala en la parte frontal del pedal (figura 4) y presiona hacia abajo con la base de los dedos. Deberías oír un clic, lo que indica que el pedal se ha enganchado a la cala.



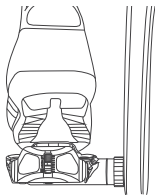


Figura 5. Probar el anclaje moviendo el pie

- Comprueba el anclaje intentando mover la zapatilla del pedal (figura 5). Si la zapatilla no queda bien enganchada al pedal, empieza de nuevo.

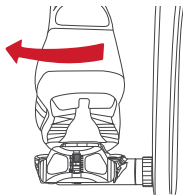


Figura 6. Girar lateralmente para desenganchar el pie del pedal

- Para desenganchar la zapatilla del pedal, gira el talón lateralmente hacia fuera de la línea central de la bicicleta (figura 6).

Desengancha siempre al menos un pie de los pedales antes de parar. También, antes de realizar cualquier maniobra a velocidad lenta, aunque no tengas pensado parar, puede ser recomendable sacar un pie del pedal.

Mira siempre la carretera cuando estés en movimiento. Si miras a los pedales no verás los posibles obstáculos.

## Mantenimiento

Antes de cada salida, limpia los pedales y las calas. Comprueba también que puedes enganchar y desenganchar los dos pedales.

Una vez al mes, aprieta los tornillos de las calas a 4,9 - 5,8 Nm.

Cada tres meses, revisa los pedales. Aprieta los pedales en las bielas tal y como se especifica en el apartado de Colocación. Comprueba también los rodamientos. Gira y mueve los pedales de derecha a izquierda y de arriba a abajo con la mano. Si notas que los rodamientos están sueltos o demasiado duros, lleva los pedales a tu distribuidor para que los ajuste, los engrase o simplemente cámbialos por otros.

## UNCONDITIONAL BONTRAGER GUARANTEE

### Unconditional Bontrager Guarantee

Si, por cualquier motivo, no quedas satisfecho con la compra de tu producto Bontrager, podrás devolverlo, junto con el recibo de compra original, en cualquier distribuidor de Trek o a través de [trekbikes.com](http://trekbikes.com), en un plazo de 30 días.

Este compromiso de satisfacción incluye los componentes aftermarket, la ropa y los accesorios Bontrager. No incluye los componentes Bontrager OE (equipamiento original) que se venden como parte de la bicicleta. Los productos usados han de devolverse limpios. Si envías mercancía sucia o sin limpiar, te la devolveremos y los gastos correrán de tu cuenta.

### Garantía Limitada

Para obtener más información sobre la garantía entra en [Bontrager.com](http://Bontrager.com)

Este sistema de pedal lo distribuye:

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

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

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

## Félicitations

.... d'avoir acheté des pédales Bontrager. Chez Bontrager, nous nous efforçons de produire des composants innovants de grande qualité et des accessoires bien pensés, dans l'optique de satisfaire les cyclistes sans compromis sur leur confort. Que vous cherchiez une pièce de rechange, des roues, des composants améliorés, ou des produits complémentaires totalement nouveaux pour modifier l'apparence et les sensations offertes par votre vélo, chaque produit Bontrager est conçu pour que chaque sortie soit meilleure que la dernière.

## Système sans clip de Bontrager

Un système de rétention automatique des pieds vous permet de fixer fermement votre chaussure à la pédale. Les pédales s'engagent dans des cales en polymère fixées à des chaussures de cyclisme spéciales. Ce système est destiné à maintenir fermement votre pied sur la pédale, mais exige que vous l'en dégagez volontairement.

Ces pédales ne sont pas destinées à être utilisées dans des conditions extrêmes, comme les descentes raides, le slopestyle, le dirt jumping ou d'autres styles de pratiques agressives.



### AVERTISSEMENT

Une mauvaise utilisation ou un mauvais réglage du système sans clip Bontrager peut causer une perte de contrôle et entraîner des blessures corporelles. En cas de doute concernant le fonctionnement de ce système, consultez votre revendeur avant de rouler.

## Compatibilité

Les pédales Bontrager sont conçues pour une utilisation avec les cales Bontrager et les cales Wellgo RC-7A (9 degrés)/RC-7B (6 degrés). Les pédales Bontrager sont conçues pour une utilisation avec les cales Wellgo RC-7A (9 degrés) / RC-7B (6 degrés). Les cales provenant d'autres fabricants peuvent ne pas être compatibles avec les pédales Bontrager. De la même manière, les cales Bontrager peuvent être incompatibles avec d'autres systèmes de pédale. L'utilisation d'un vélo avec des cales et des pédales incompatibles peut empêcher le dégagement du pied de la pédale. En cas de doute concernant vos pédales ou vos cales, consultez votre revendeur avant d'utiliser votre vélo.

## Utilisation

### Outils requis :

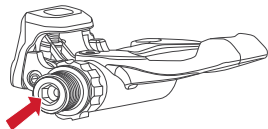


Figure 1. Fixation hexagonale sur l'axe de pédale

1. Clé hexagonale de 8 mm
2. Clé hexagonale de 4 mm
3. Clé dynamométrique
4. Graisse légère pour vélo

## Pour fixer les pédales

1. Avant d'insérer le filetage de la pédale dans la manivelle, nettoyer les filetages de la pédale et de la manivelle, puis appliquez une fine couche de graisse pour vélo sur le filetage de la pédale. Consultez votre revendeur pour savoir quelle graisse utiliser.

2. Commencez à visser à la main et non pas à l'aide d'une clé. Les pédales droite et gauche sont marquées d'une inscription R et L sur leur corps. Tourner l'axe de la pédale droite dans le sens horaire, et tournez l'axe de la pédale gauche dans le sens anti horaire.

3. Avec une clé hexagonale de 8 mm, depuis l'arrière de l'axe de la pédale (Figure 1), serrez les pédales dans la manivelle à un couple de 350-380 livres-pouce (40,2-42,9 Nm).

## Pour fixer les cales

Assurez-vous que vos chaussures sont compatibles avec ce système de pédale. La plupart des chaussures compatibles sont dotées soit d'orifices de montage de cale exposés, ou d'un coussinet en caoutchouc sur la semelle extérieure de la chaussure couvrant ces orifices de montage. Si vos chaussures ne sont pas dotées d'orifices de montage de cale exposés, consultez les instructions fournies avec les chaussures, ou votre revendeur.

1. Appliquez une fine couche de graisse sur les filetages de chaque vis.
2. Repérez l'extrémité avant de la cale, et placez les écrous de la cale sur la semelle extérieure de la chaussure. Les deux cales sont identiques et peuvent être utilisées sur n'importe quelle chaussure.

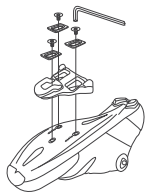


Figure 2. Installation des vis

3. Une fois les rondelles fournies en place, posez les vis de fixation des cales sans les serrer (Figure 2).

4. Ajustez chaque cale afin qu'elle soit à peu près alignée avec le talon de la chaussure, pour que l'articulation de votre orteil repose directement sur l'axe de la pédale lors du pédalage. Serrez temporairement les vis de cale à un couple de 22 livres-pouce (2,4 Nm).

Les cales peuvent être déplacées latéralement, vers l'avant ou vers l'arrière, ou selon un angle différent en fonction de vos préférences. En portant les chaussures à vos pieds et en vous agrippant à un support, entraînez-vous à fixer vos pieds sur les pédales et à les en extraire pour déterminer la position du talon qui vous convient le mieux. Un bon positionnement des cales offre un pédalage confortable et efficace. Tout inconfort causé par l'utilisation des pédales indique que la position du taquet est incorrecte et qu'elle doit être réajustée immédiatement. Une installation incorrecte des cales peut causer des blessures corporelles.

5. Si nécessaire, desserrez les vis et réglez la position de la cale. Resserrez ensuite temporairement pour re-vérifier la position de la cale.

6. Si la cale est correctement positionnée, serrez à fond les vis de fixation de cale à 44-51 livres-pouce (4,9-5,8 Nm).

## Réglage

Les pédales sans clip Bontrager permettent de régler la force nécessaire pour insérer et sortir les pieds des pédales. Ajustez les deux pédales des deux côtés au réglage le plus faible vous permettant de rouler en toute sécurité.



Figure 3. Vis de réglage

Chaque pédale est dotée d'une vis de réglage à l'arrière de la pédale (Figure 3). À mesure que le réglage atteint sa valeur maximale ou minimale, la résistance au pivotement des vis de réglage augmente fortement. Ne forcez pas sur les vis de réglage au-delà de ce point, sous peine d'endommager la pédale ou de la démonter. Si la pédale ne fournit pas la force d'extraction souhaitée, consultez votre revendeur.

## Pour ajuster la force d'insertion de la cale

1. Tournez chaque vis de réglage dans le sens horaire pour augmenter la force nécessaire pour l'insertion et l'extraction des pieds, ou dans le sens anti horaire pour diminuer cette force.

2. Assurez-vous que la force d'extraction est la même des deux côtés d'une pédale. Il existe des indicateurs sur la pédale pour vous aider à y parvenir.

S'il devient difficile d'extraire vos pieds des pédales, les cales sont peut-être usées. Selon les conditions d'utilisation et d'entretien, l'intervalle de remplacement des cales peut varier considérablement. Remplacez les cales usées par des cales compatibles lorsqu'il devient difficile d'insérer vos pieds dans les pédales ou de les en extraire.

## À vélo

Familiarisez-vous avec l'utilisation de ces pédales. Entraînez-vous à insérer vos pieds dans les pédales et à les en extraire avant de rouler pour la première fois. Après vous être entraîné en position fixe, envisagez de vous entraîner sur un parking vide et plat afin de vous familiariser avec les points suivants :

Avant d'insérer vos chaussures calées dans la pédale, vérifiez le niveau de propreté des cales et des pédales pour vous assurer qu'aucune source de contamination, comme de la boue et des cailloux, n'est présente, ce qui pourrait interférer avec l'insertion et l'extraction des pieds sur les pédales.

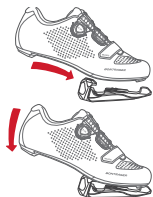


Figure 4. Poussez vers le bas et vers l'avant pour procéder à l'insertion

Pour insérer vos pieds dans les pédales, insérez l'avant de la cale dans l'avant de la pédale (Figure 4) et appuyez vers le bas avec l'articulation de votre gros orteil. Vous devriez entendre un clic audible indiquant que la pédale est insérée dans la cale.

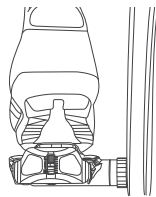


Figure 5. Vérification de l'insertion en décollant le pied

Vérifiez l'insertion en essayant de décoller votre chaussure de la pédale (Figure 5). Si votre chaussure se sépare de la pédale, recommencez.

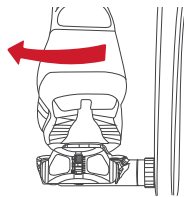


Figure 6. Déplacement latéral pour dégager le pied

Pour extraire la chaussure de la pédale, déplacez votre talon sur le côté en l'éloignant de l'axe central du vélo (Figure 6).

Sortez toujours au moins un pied des pédales avant de vous arrêter. Avant une manœuvre à faible vitesse, envisagez de sortir un pied même si vous ne prévoyez pas de vous arrêter. Regardez la route en roulant. Regarder vos pédales peut vous empêcher de bien voir les obstacles sur le trajet.

## Entretien

Avant chaque sortie à vélo, nettoyez les pédales et les cales. Vérifiez également que vous pouvez correctement insérer ou extraire vos pieds sur chaque pédale.

Une fois par mois, serrez les vis de fixation des cales à un couple de 44-51 livres-pouce (4,9-5,8 Nm).

Tous les 3 mois, inspectez vos pédales. Serrez les pédales dans la manivelle comme indiqué dans la section Installation. Vérifiez également les roulements. Tournez et déplacez les pédales de droite à gauche et de haut en bas à la main. Si vous sentez du jeu ou un entravement au niveau des roulements des pédales, faites-les régler ou graisser par votre revendeur, ou encore remplacez-les.



## Garantie inconditionnelle Bontrager

Si vous n'êtes pas satisfait de votre achat Bontrager pour une raison quelconque, retournez l'article au magasin ou sur [trekbikes.com](http://trekbikes.com) (avec le ticket de caisse) dans les 30 jours pour un échange ou un avoir.

Cette garantie couvre les composants, les vêtements et les accessoires après-vente Bontrager. Les équipements Bontrager d'origine vendus avec un vélo sont exclus de la garantie. Les articles utilisés doivent être nettoyés pour le retour. Si vous envoyez un article qui n'a pas été nettoyé ou lavé, nous vous le renverrons à vos frais.

## Garantie limitée

Consultez le site Bontrager.com pour des informations détaillées sur la garantie.

Ce système de pédale est distribué par le fournisseur suivant :

Trek USA  
801 W. Madison  
Waterloo, WI  
53594  
www.trekbikes.com

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

Australie  
Trek Bicycle Corporation  
À l'attention de : Service client Trek  
(Australie) Pty Ltd  
PO Box 1747  
Fyshwick, ACT 2609

## Parabéns, {0}

...por teres escolhido pedais Bontrager. Na Bontrager estamos focados para fabricar componentes de qualidade e inovadores, assim como acessórios bem pensados - tudo tendo sempre em mente primeiro o ciclista e sem concessões. Quer estejas à procura de uma peça de substituição, rodas ou componentes atualizados, ou de acessórios que modificam radicalmente a aparência e performance da tua bicicleta, todos os produtos Bontrager são concebidos para que a tua próxima volta seja melhor do que a última.

## Sistema de encaixe Bontrager

O sistema de encaixe dos pés permite a fixação firme dos teus sapatos aos pedais. Os pedais engatam nos encaixes de metal (cleats) que estão instalados nos sapatos específicos para ciclismo. Este sistema tem como objetivo fixar os teus pés nos pedais, mas requer a tua intervenção para os libertares.

Estes pedais não se destinam a ciclismo radical, incluindo downhill agressivo, slopestyle, dirt jumping ou outras formas de ciclismo radical.

### AVISO

A utilização ou afinação incorreta do sistema de pedais de encaixe Bontrager pode causar perda de controlo e provocar lesões físicas. Se não estás seguro acerca do funcionamento deste sistema, consulta a tua loja antes de pedalar.



## Compatibilidade

Os pedais Bontrager são concebidos para utilização com cleats Bontrager assim como com cleats Wellgo RC-7A (9 graus) / RC-7B (6 graus).

Os pedais Bontrager são concebidos para utilizar com Wellgo RC-7A (9 graus) / RC-7B (6 graus). Os cleats de outros fabricantes podem não ser compatíveis com os pedais Bontrager. Iguamente, os encaixes Bontrager podem ser incompatíveis com outros sistemas de pedais. Pedalar com encaixes e pedais incompatíveis pode provocar falta de contacto com os pedais. Se estás inseguro acerca dos teus pedais ou encaixes, consulta o teu revendedor antes de pedalares.

## Instalação

### Ferramentas necessárias:

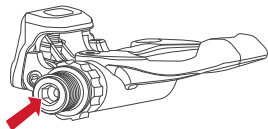


Figura 1. Chave sextavada para o eixo do pedal

1. Chave sextavada 8mm
2. Chave sextavada 4mm
3. Chave de torque
4. Massa lubrificante de bicicleta

### Para instalar os pedais

1. Antes de inserir as roscas dos pedais no braço pedaleiro, limpa as roscas do pedal e do cranque e coloca um pouco de massa lubrificante de bicicleta na rosca dos pedais. Consulta o teu revendedor acerca da massa lubrificante indicada.

2. Começa a enroscar à mão, não com uma chave. Os pedais Direito e Esquerdo estão marcados com R e L no corpo do pedal respetivamente. Roda o eixo roscado do pedal direito no sentido dos ponteiros do relógio, mas aperta no sentido inverso o eixo do pedal esquerdo.

3. Utilizando uma chave sextavada de 8mm na zona posterior do eixo do pedal (Figura 1), aperta-o no braço pedaleiro até 40.2-42.9 Nm (350-380 lb•in)

### Para instalar encaixes (cleats)

Certifica-te de que os teus sapatos são indicados para este sistema de pedais. A maioria dos sapatos compatíveis têm os orifícios de montagem visíveis, mas há modelos com borracha a tampar. Se os teus sapatos não apresentam os orifícios de montagem expostos, consulta as instruções dos sapatos ou o teu revendedor.

1. Coloca uma camada fina de massa lubrificante nas roscas de cada um dos parafusos

2. Identifica qual das extremidades do encaixe (cleat) é a dianteira e coloca-o bem orientado por cima das roscas dos na sola dos sapatos. Os dois cleats são idênticos, podendo ser utilizados em qualquer um dos sapatos.

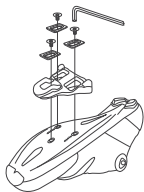


Figura 2. Instalação de parafuso

3. Com a placa de ajuste dos cleats instalada com os orifícios cónicos virados para cima de forma a aceitar os parafusos dos cleats, coloca os parafusos sem apertar muito (Figura 2).

4. Alinha visualmente cada um dos cleats para que fique aproximadamente alinhado com o calcanhar e para que a zona plantar mais larga do pé fique posicionada diretamente sobre o eixo do pedal quando estás a pedalar. Aperta temporariamente os parafusos dos cleats com 2.4 Nm (22 lb•in )

Os cleats podem ser afinados lateralmente, para trás ou a para frente ou para um ângulo diferente de acordo com as tuas preferências. Com a bicicleta parada e apoiado na parede, pratica o encaixe e desencaixe dos sapatos nos pedais para determinar qual é a posição dos cleats com que te sentes mais confortável. A posição correta dos cleats oferece um pedalar confortável e eficiente. Qualquer desconforto causado pela utilização dos pedais é indicador de que a posição dos cleats está incorreta e deve ser ajustada de imediato. A instalação incorreta dos cleats pode causar lesões físicas.

5. Se necessário, alivia os parafusos e ajusta a posição dos cleats. Depois, volta a apertar os parafusos temporariamente para verificar a posição dos cleats.

6. Quando a posição dos cleats estiver correta, aperta completamente os parafusos dos cleats com 4.9-5.8 Nm (44-51 lb•in)

## Afinação

Os pedais de encaixe da Bontrager permitem a afinação da força necessária para colocar ou retirar os pés nos pedais. Afina ambos os pedais até ao ponto mais leve com que podes pedalar em segurança.

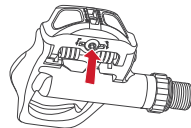


Figura 3. Parafuso de afinação

Cada um dos pedais tem um parafuso de afinação na extremidade (Figura 3). À medida que te aproximas do limite de afinação (tanto para ficar mais solto como mais firme) a resistência do parafuso aumenta gradualmente. Não forces os parafusos de afinação para lá deste ponto ou pedal pode ficar danificado ou inutilizado. Se o pedal não ficar com a força necessária, consulta a tua loja.

### Para afinar a força de engate do cleat

1. Gira cada um dos parafusos de afinação no sentido dos ponteiros do relógio para aumentar a resistência necessária para soltar e fixar ou no sentido contrário aos ponteiros do relógio para diminuir esta força.

2. Certifica-te de que a tensão da mola de engate é idêntica em ambos os pedais. O pedal tem marcações que ajudam a fazer este ajuste.

Se se tornar difícil libertar os pés dos pedais, é sinal de que os cleats podem estar gastos. Dependendo das condições e manutenção, o intervalo de substituição dos cleats varia muito. Substitui os cleats gastos por cleats compatíveis quando se tornar difícil fixar ou libertar os pés dos pedais.

## Pedalar

Familiariza-te com a utilização destes pedais. Pratica a fixação e libertação dos pés antes da tua primeira volta. Após praticares numa posição fixa, podes praticar em movimento num parque de estacionamento vazio e plano, que é o cenário ideal para o seguinte:

- Antes de tentares encaixar os sapatos com cleats nos pedais, verifica ambos os cleats e os pedais para te certificares de que nenhum contém pedras, lama ou outras sujidades que possam interferir com o correto funcionamento deste sistema.

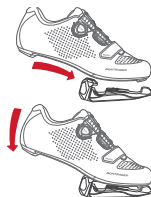


Figura 4. Pressionar para baixo e para frente para engatar

- Para fixar os pés nos pedais, coloca a zona dianteira do cleat na zona dianteira do pedal (Figura 4) e pressiona para baixo com a zona plantar dianteira do teu pé. Deves conseguir ouvir um clique, indicador de que o cleat engatou no pedal.

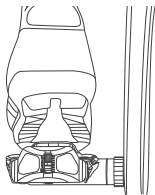


Figura 5. Testa o engate puxando o sapato

- Verifica o engate do sapato ao tentar puxar o teu sapato do pedal (Figura 5). Se o teu sapato sair do pedal, começa de novo.

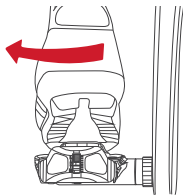


Figura 6. Torção lateral para desencaixar

- Para desengatar o sapato do pedal, afasta o teu calcanhar lateralmente da bicicleta (Figura 6).

Antes de parar, desengata sempre pelo menos um dos pés dos pedais. Antes de executares uma manobra a baixa velocidade, podes desengatar um dos pés do pedal apesar de não ires parar.

Presta atenção à estrada quando estiveres em movimento. Olhar para os teus pedais faz com que seja difícil ver eventuais obstáculos.

## Manutenção

Antes de cada volta, limpa os pedais e os cleats. Verifica também se consegues engatar e desengatar os pés em ambos os pedais.

Ajusta os parafusos de afinação com torque de 4.9-5.8 Nm (44-51 lb•in) todos os meses.

Inspecciona os teus pedais a cada três meses. Aperta os pedais nos braços pedaleiros como indicado no capítulo de Instalação. Verifica também os rolamentos. Roda e move manualmente os pedais da direita para a esquerda e de cima e para baixo. Se sentires alguma folga ou resistência nos rolamentos, ajusta e lubrifica novamente na tua loja ou substitui-os.

## UNCONDITIONAL BONTRAGER GUARANTEE

### Garantia incondicional Bontrager

Se, por algum motivo, não ficares satisfeito com a tua compra Bontrager, devolve o artigo juntamente com o comprovativo de compra num prazo de 30 dias em qualquer revendedor Trek ou através do site [trekbikes.com](http://trekbikes.com) para efetuar uma troca ou obter um crédito em loja.

Esta garantia abrange os componentes pós-venda Bontrager, vestuário e acessórios. Os componentes Bontrager OE (equipamento original) vendidos como parte integral de uma bicicleta estão excluídos. Os itens usados devem ser limpos para devolução. Produtos enviados sem estarem limpos ou lavados, são devolvidos à cobrança.

### Garantia limitada

Consulta [Bontrager.com](http://Bontrager.com) para informação detalhada acerca da garantia

Este sistema de pedais é distribuído pelas seguintes empresas:

Trek EUA  
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  
Holanda  
+44 1 908 360 160

Austrália  
Trek Bicycle Corporation  
A/C: Atendimento ao Cliente  
(Austrália) Pty Ltd  
PO Box 1747  
Fyshwick, ACT 2609





## **About this Manual**

This is the manual for your Elite Road Pedal.  
Check for updates at [bontrager.com](http://bontrager.com).

## **Über dieses Handbuch**

Dies ist ein Handbuch für deine Elite Road Pedale.

## **Sobre este manual**

Este es el manual de tus pedales Elite de carretera.

## **À propos de ce manuel**

Il s'agit du manuel de votre pédale Elite pour route.

## **Acerca deste manual**

Este é o manual para os teus Pedais de Estrada Elite.