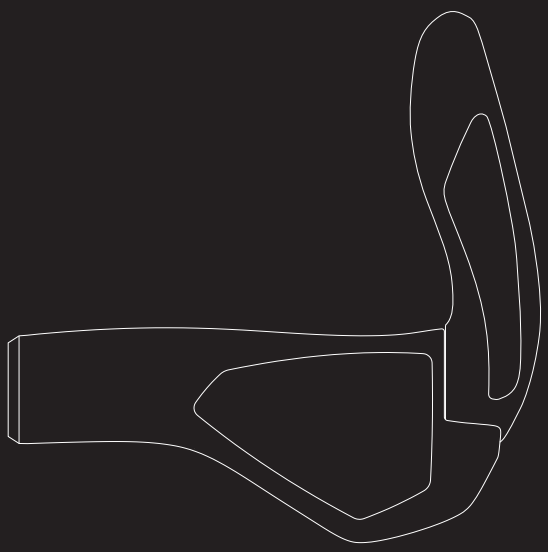
ERGON
BIKE ERGONOMICS

GS3

Racing Series



Montage-/ Bedienungsanleitung

Installation Instructions / Instructions for use

Instructions d’installation / Instructions d’usage

Ergon® is a worldwide trademark. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Ergon reserve the right to change any products without prior notice.

Ergon Germany, International:
RTI Sports GmbH, Universitaetsstr. 2, 56070 Koblenz / Germany, T +49 (0) 261 899998-28, F +49 (0) 261 899998-19, info@ergon-bike.com, www.ergon-bike.com

ERG_MAN_GS3_10_2011

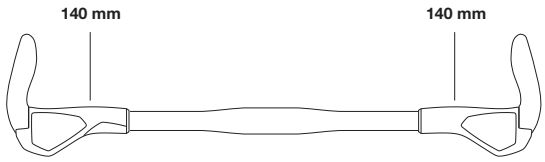
ERGON
BIKE ERGONOMICS

Achtung! Sicherheitshinweis: Nicht für die Verwendung mit Carbon-Lenkern geeignet!

Bitte lesen Sie sich diese Anleitung aufmerksam durch. Nur eine einwandfreie Montage gewährleistet die optimale Funktion der Ergon Handgriffe. Es eignen sich ausschließlich Lenker mit einem ungekrümmten Montagebereich von mindestens 140 mm beidseitig und einem Durchmesser von 22,2 mm. Nicht jeder Lenker ist für hohe Klemmkräfte eines Barends ausgelegt. Daher sollten nur Lenker verwendet werden, die vom Hersteller für Barends freigegeben sind und den angegebenen Drehmomenten standhalten. Keine Freigabe für Carbon-Lenker! Extra dünnwandige Alu-Lenker können nur mit einem Sicherheits-Lenkerendstopfen verwendet werden, z. B. dem Ergon LS100 Lenkerplugin. Achten Sie bitte darauf, dass der Lenker gründlich mit Alkohol, Isopropanol o.ä. entfettet ist.

1.

Montagebereich
- linker Griff 140 mm / rechter Griff 140 mm

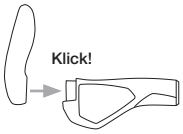


2.1

Montagebereich markieren
Montagebereich von 140 mm am Lenker markieren **(Abb. 1)**. Tipp: Mit einem Klebebandstreifen oder Bleistift.

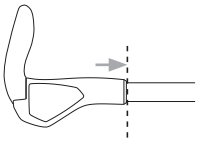
2.2

Montieren der Griffkomponenten
Die untere Klemmschraube des Barends lösen. Barend auf den Griff stecken. Ein deutliches „Klick" Geräusch stellt sicher, dass der im Barend integrierte Sicherungsring bündig in der Nut des Griffs sitzt.



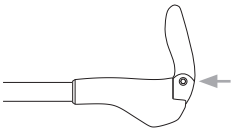
2.3

Griff aufschieben
Griff bis zum markierten Montagebereich **(Abb. 2.1)** auf den Lenker schieben. Nur so wird eine einwandfreie Montage gewährleistet.



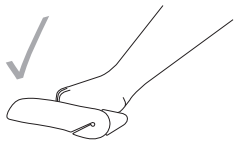
2.4

Anziehen der Klemmschraube
Klemmschraube unten leicht anziehen, so dass sich Griff und Barend noch bewegen lassen.



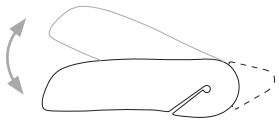
3.1.

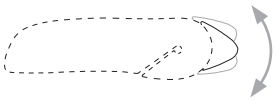
Einstellung der Griffe
Drehen Sie die Auflagefläche des Griffs so, dass Ihr Handballen vollflächig aufliegt. Eine übermäßig abgewinkelte Position des Handgelenks sollte hierbei vermieden werden. Durch Ausprobieren können Sie die für Sie komfortabelste Stellung der Ergon Handgriffe herausfinden. Ziehen Sie die Klemmschrauben der Barends in jedem Falle vor der ersten Fahrt mit **7 Nm** fest.



3.2

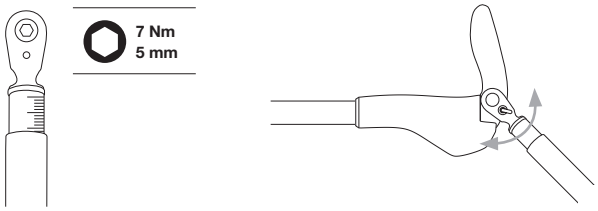
Einstellung Griffkörper / Barend
Die Grundeinstellung des Flügels sollte waagerecht sein. Zur fahrerspezifischen Feineinstellung beachten Sie bitte den **Punkt 3.1** und die folgenden Hinweise dieser Montageanleitung.





4.

Endmontage
Ziehen Sie die Klemmschraube des Griffs mit einem **5 mm** Drehmomentschlüssel mit **7 Nm** an.*



Achtung:
Überprüfen Sie vor dem Fahrtantritt, ob die Griffe verdrehfest montiert sind. Lassen sich die Griffe und Barends trotz des angegebenen Anzugsmoments von maximal 7 Nm verdrehen, ist Ihr Lenker nicht für die Griffe geeignet. Sie sollten in diesem Falle einen Lenker mit angerauten Lenkerenden einsetzen. Nach Stürzen sind die Barends auf Beschädigungen und Verdrehsicherheit zu überprüfen und eventuell auszutauschen. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. Überprüfen Sie nach der Montage der Griffe, ob die Bremsgriffe und die Schaltungsbetätigungen ohne Veränderung der Handhaltung erreichbar sind und ob Sie alle Funktionen Ihres Fahrrads weiterhin ohne Einschränkung nutzen können. Der sichere Halt bzw. die Verdrehsicherheit der Griffe ist nur unter Verwendung der dazugehörigen Barends gewährleistet.

Pflege:
Damit Sie mit Ihren Ergon Handgriffen lange Freude haben, sollten Sie die Griffe nur mit handwarmem Seifenwasser reinigen und anschließend gut abspülen. Ergon Handgriffe sollten nicht mit petroleumhaltigen Stoffen wie mineralischen Ölen und Fetten sowie scharfen Reinigern oder sonstigen Chemikalien in Kontakt gebracht werden.

Gewährleistung:
Mit dem speziellen Klemmkonzept übertreffen die Ergon Handgriffe die in DIN 14766 geforderte Abzugskraft für Lenkergriffe von 70 N deutlich. Für die Funktion und Formstabilität der Ergon Handgriffe haben Sie einen Gewährleistungsanspruch von zwei Jahren ab Kaufdatum. Bedenken Sie jedoch, dass Fahrradgriffe einer natürlichen Abnutzung unterliegen. Bei festgestellten Mängeln reklamieren Sie die Griffe bitte bei Ihrem Fachhändler. Alle Gewährleistungsfristen werden ungültig, wenn der Artikel auf Grund von Stürzen beschädigt oder zweckentfremdet wurde, Veränderungen vorgenommen wurden oder der Artikel anders verwendet wurde als in dieser Montageanleitung beschrieben.

*** Achtung: Nicht für die Verwendung mit Carbon-Lenkern geeignet!**

Maximal empfohlenes Anzugsmoment: **7 Nm**
Die Griffe dürfen sich nicht mehr von Hand verdrehen lassen!
Für die Montage nur das empfohlene Werkzeug verwenden.
Nach 50 km bzw. nach der ersten Fahrt die Klemmschrauben nachziehen und danach regelmäßig auf festen Sitz prüfen.

Hinweis:
Die Ergon Handgriffe bieten Schmerzprävention durch optimale Druckverteilung, denn sie sorgen für eine 40% größere Kontaktfläche. Die gleichmäßige Druckverteilung regt die Durchblutung an. Dadurch kann sich der Handteller röten.

Durch Ausprobieren können Sie die für Sie komfortabelste Stellung der Ergon Handgriffe herausfinden. Führen Sie nach einigen kurzen Testfahrten hierzu die **Schritte 3.1 bis 4** erneut aus und verändern Sie hierbei den Positions-Winkel in kleinen Schritten.

Sollten trotz Verwendung der Ergon Handgriffe während des Fahrens Schmerzen oder Taubheitsgefühle in Händen und Unterarmen auftreten, kann es hilfreich sein, den Lenker in seiner Neigung zu drehen oder ihn evtl. gegen ein anderes Modell auszutauschen. Zusätzlich ist eine Überprüfung von Sitzposition, Lenkerhöhe und Rahmengröße sinnvoll – hierzu ist eine Beratung durch einen Fachhändler empfehlenswert.

Allergiker Info:
Ergon Handgriffe sind latexfrei.

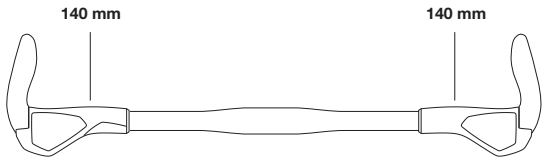
ERGON
BIKE ERGONOMICS

Attention: Product not suitable for use with carbon handlebars.

Please read these instructions carefully. Only correctly installed Ergon grips allow for optimum function. Ergon GS3 grips require a handlebar with 22.2 mm diameter in the grip area and uninterrupted bar space of 140 mm (5.5") each side. Only handlebars that have been approved by their manufacturer for use with bar ends should be used and can withstand the required clamping force. Do not use with carbon handlebars. Very thin walled aluminium handlebars should only be used if manufactured for use with bar ends. Please ensure prior to fitting that the bar is suitably cleaned using alcohol or other degreasers.

1.

Mounting area
- left grip 140 mm (5.5") / right grip 140 mm (5.5")

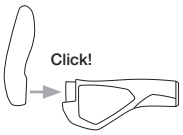


2.1

Mark the mounting area
Measure and mark the handlebar from the end to the required assembly area of 140 mm (5.5") **(Fig. 1)**. Tip: Use either sticky tape or a pencil.

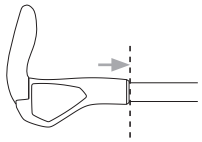
2.2

Grip assembly
Loosen the downward facing clamping screw. Fit the bar end to the grip. You will hear a distinct "click" when the integrated security ring engages. This signals that the bar end is properly fitted to the grip.



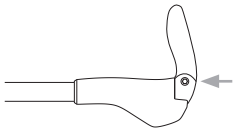
2.3

Fit the grip
Push the grip and bar end on to the bar as far as the mark **(Fig. 2.1)**. Only by following these steps can a proper install be ensured.



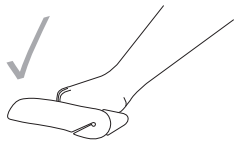
2.4

Tighten the clamp
Tighten the downward facing clamping screw so that the grip and bar end can still be moved.



3.1.

Grip Position
Turn the grip so that the support platform completely supports the ball of your hand. The wrist should be in a neutral position avoiding an exaggerated kink. After a short period of trial and error a comfortable position can be found. Be sure to tighten the clamp with **7 Nm (5.2 ft-lb)** before your first ride.

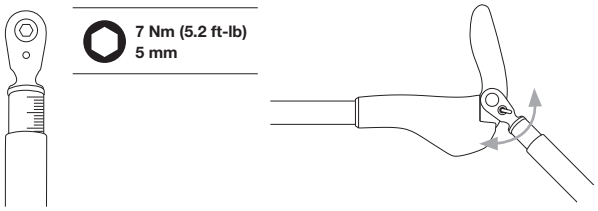


3.2

Position of the bar end / grip body
The default position for the support platform is horizontal. For fine tuning according to rider and riding style, please refer to the **step 3.1** and the tips given below.

4.

Final Tightening
Tighten to **7 Nm (5.2 ft-lb)** torque using a **5 mm** torque wrench.*****



Attention:
Before riding the bike, please ensure that the grips are properly tightened. If the maximum quoted 7 Nm (5.2 ft-lb) torque is not sufficient to prevent the grips and barends being turned by hand then the handlebar is not compatible with this product. Please replace the handlebar with one which is completely round at the end and meets the industry standard of 22.2 mm in diameter. Following any crashes or impacts, please check the bar ends for damage. Check to see that the grips and bar ends are still secure. Replace if necessary. In the event of any questions, please contact your local retailer. Before riding for the first time, ensure that the function of the brakes and gears has not been restricted without having to change your hand position and that all functions of the bicycle can be used as normal. A secure fit can only be guarantied with the use of the correct Ergon bar end.

Maintenance:
In order to ensure that your Ergon grips provide you with the best performance please clean them regularly using warm soapy water. Rinse thoroughly. Do not use petroleum based products or solvents, oil or grease on the grips for any reason.

Warranty:
The clamping system used on these grips exceeds the DIN standard 14766 for handlegrips of 70 N removal force. The function and construction of Ergon handlebar grips are covered by a warranty for two years from the date of purchase. Please be aware that grips do naturally wear out with use. In the event of a suspected warranty issue, please contact your retailer. Damage as a result of crashes, misuse, incorrect installation or modification of the grip is not covered by this warranty.

Information:
Ergon grips offer pain prevention through optimized pressure distribution. This is realised through the 40% larger surface area. This pressure distribution allows better blood circulation, which may cause the hands to appear flushed.

*** Attention: Product not suitable for use with carbon handlebars.**

Maximum recommended torque: **7 Nm (5.2 ft-lb)**
The grips and bar ends should not turn on the bar.
Use only the specified tools to assemble.
Re-check the torque setting following the first ride / 50 km of riding.
Check periodically to ensure that the screws are not loosening.

The correct position for your Ergon grips is an individual thing. Repeat **steps 3.1 to 4** adjusting the angle of the grips in small steps. The angle maybe different for the left and right hand. Ride a test course to allow good comparison.

Should you suffer from pain or numbness in your hands or forearms despite use of Ergon grips it may help to try a handlebar with a different profile, or rotate your existing one. If problems persist, it is advisable to check your position on the bike including frame size, handlebar height and saddle position with the help of a professional.

Allergy information:
All Ergon grips are latex free.

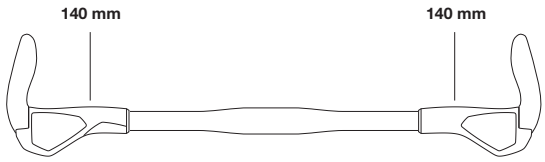
ERGON
BIKE ERGONOMICS

Attention! Note de sécurité: Ne pas utiliser avec un guidon en carbone!

Lisez ces instructions attentivement, seuls des grips ergon correctement installés permetront une utilisation optimale. Les grips Ergon GS3 requierent un guidon de diamètre 22.2 mm au niveau de la poignée et un espace libre et sans courbe de chaque coté du guidon de 140 mm des deux cotés. Seuls les guidons certifiés par leur fabricant comme étant utilisables avec des poignées à colliers de serrage et supportant les contraintes des colliers de serrage doivent être utilisés. Ne pas utiliser avec des guidons en carbone. On peut poser des embouts de guidons à des guidons en aluminium très mince seulement si ces derniers sont conçus à cette fin Assurez-vous avant montage de nettoyer le guidon avec de l'alcool ou un autre dégraissant adapté.

1.

Zone d'installation
- gauche grip 140 mm / droit grip 140 mm

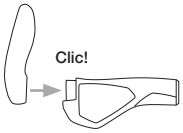


2.1

Marquez la zone d'installation
Mesurez et marquez le guidon de son extrémité à la zone d'assemblage de 140 mm pour un espacement ininterrompu sur le guidon **(Fig. 1)**. Conseil: utilisez du ruban adhésif ou un crayon marqueur.

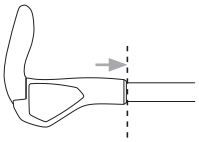
2.2

Installation des poignées
Deserrez les vis de serrage du haut. Ajustez le prolongateur sur le grip, Vous devez entendre un „clic" distinct lors de l'engagement de l'anneau de sécurité. Signal que le prolongateur est correctement emboité dans le grip.



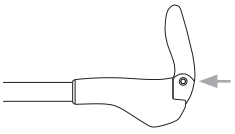
2.3

Installez la poignée
Poussez le grips et le prolongateur sur le guidon jusquà la marque **(Fig. 2.1)**. Une installation correcte n'est possible qu'en suivant ces étapes.



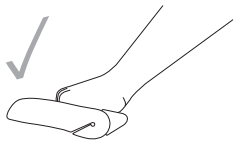
2.4

Serrez le collet de serrage
Serrez le collier de serrage pour que le grip et le prolongateur puissent encore être otés.



3.1.

Position de la poignée
Tournez le grip pour que la plate forme supporte completement la paume de votre main. Le poignet doit être dans une position neutre sans pliure éxagérée. Après une courte période d'essai une position doit être trouvée. Assurez-vous de serrer le collier à **7 Nm** avant de rouler.

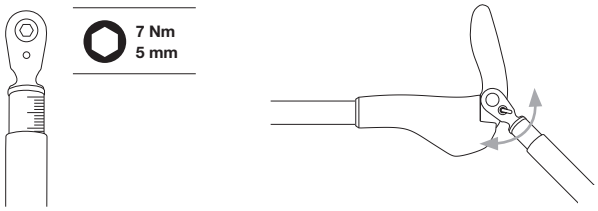


3.2

Position de l'embout de guidon/corps de la poignée
La position par défaut de la plate forme de support est horizontale. Pour un ajustement fin au pilote et au style de pilotage, referez-vous à l'étape **3.1** et aux conseils donnés en dessous.

4.

Serrage final
Serrez les vis à **7 Nm** en utilisant une clé dynamométrique et un embout allen de **5 mm**.*



Attention:
Avant de rouler assurez-vous que les grips sont correctement serrés sur le guidon. Si un serrage à 7 Nm n'est pas suffisant pour empêcher le grip et le prolongateur de tourner avec la force de la main sur le guidon, alors le guidon n'est pas compatible avec ce produit. Remplacez le guidon avec un complétement rond à l'extremité et d'un diamètre standard de 22.2 mm, Ne pas sur-serrer les grips. A la suite d'une chute, ou de tout évenement accidentel, les composants des grips doivent être vérifiés et remplacés si nécessaire. Référez vous à votre détaillant pour toute question supplémentaire. Avant de rouler pour la première fois, assurez-vous que les freins et les changements de vitesse sont bien opérationnels et accessibles sans changer vos mains de position et que toutes les fonctions de votre vélo sont utilisables normalement. Un blocage suffisant ne peut être garanti qu'avec l'utilisation du bon prolongateur de guidon Ergon.

Maintenance:
Pour vous assurer que les grips Ergon vous fournissent les meilleures performance possibles, nettoyez les régulierement avec de l'eau savoneuse. Rincez abondament.

Warranty:
Le système de serrage utilisé pour les prolongateurs de guidon dépasse les standard pour les poignées de guidon DIN 14766 de 70 N de force d'arrachage. L'utilisation et la fonctionnalité des grips Ergon sont couvert par une garantie de deux ans à partir de la date d'achat. Soyez avertit que les grips s'usent naturellement à l'usage. Dans le cas d'une demande de prise sous garantie, contactez votre détaillant. Les dommages résultant d'une chute, d'une mauvaise utilisation, d'une installation incorrecte, ou d'une modification ne sont pas couverts par la garantie.

Information:
Les grips Ergon offrent une prevention des douleurs aux mains grace à une répartition optimisée de la pression. Ceci peut être obtenu grace à une surface d'appui 40% plus large. La répartition de la pression permet une meilleure circulation sanguine et une diminution des sensations d'engourdissement.

*** Attention: Ne pas utiliser avec un guidon en carbone!**

Couple de serrage maximal recommandé : **7 Nm**
Le grips ne doit pas pouvoir tourner autour du guidon!
N'utilisez que les outils spécifiques à cet assemblage.
Vérifiez le couple de serrage après les premières sorties/50 km de roulage Vérifiez periodiquement que les vis ne se desserent pas.

L'orientation correcte des grips Ergon est une chose individuelle. Repetez les **étapes 3.1 à 4** en ajustant les angles des grips par petites touches. L'angle peut être différent à cauche et à droite Faites un essai en roulant pour permettre une bonne comparaison. Si vous souffrez toujours de douleurs ou d'engourdissements dans les mains et les avant bras malgré l'utilisation de grips Ergon, alors essayez un guidon avec une forme différente ou tournez votre guidon actuel. Si les problèmes persistent, il est conseillé de vérifiez votre position sur le vélo y comprit la taille du cadre, hauteur du guidon, hauteur de selle, avec l'aide d'un professionnel.

Information sur les allergies:
Tous les grips Ergon grips sont sans latex.