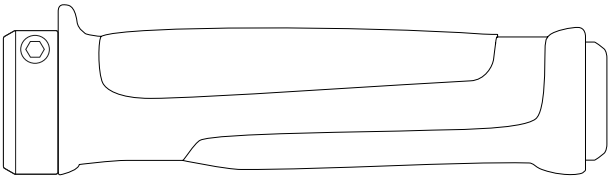
(DE) Warnung: Das Nichtbeachten der Warnhinweise in dieser Anleitung kann Ihr Leben / Ihre Gesundheit gefährden.
(EN) Warning: *Failure to follow the warning notices in these instructions could lead to injury or endanger your life.*
(FR) Avertissement: *Le non-respect des avertissements présents dans ce mode d'emploi peut entraîner des blessures graves ou mortelles.*

ERGON
BIKE ERGONOMICS

GDH / GDH Slim / GDH FAT

(DE) Montage-/ Bedienungsanleitung – GDH Fahrrad-Lenkergriffe
(EN) *Installation and User Instructions – GDH Bicycle Grips*
(FR) *Instructions d'installation et d'utilisation – GDH Poignée de vélo*



(DE) ⚠WARNUNG

Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch. Bei Fehlmontage droht Sturzgefahr.

Diese Fahrrad-Lenkergriffe müssen fachgerecht montiert werden. Fragen Sie im Zweifelsfall eine Fachwerkstatt.

Die Griffe sind ausschließlich für die Montage an Fahrrädern freigegeben. Von der Verwendung an anderen Fahrzeugen, Geräten oder Gegenständen wird ausdrücklich abgeraten – Unfallgefahr!

Jegliche Modifikationen dieses Produkts sind unzulässig und können unter Umständen ihre Sicherheit oder sogar ihr Leben gefährden. Ein Sachmängelanspruch ist nach einem unsachgemäßen Gebrauch (Modifikation des Produktes, Nichteinhalten der Warnhinweise dieser Anleitung) nicht gegeben.

Bewahren Sie diese Anleitung nach der Montage zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf. Sollten Sie dieses Produkt an eine dritte Person weitergeben, so ist diese Anleitung oder eine Kopie beizulegen. Bei Verlust kann die Anleitung unter **www.ergonbike.com** heruntergeladen werden.

(EN) ⚠ WARNING

Please read these instructions carefully. Failure to do so may lead to injury.

These bicycle grips should be professionally fitted. If in doubt please consult a professional bicycle retailer.

This product is only suitable and intended to be used on a bicycle. Use on other vehicles / for other purposes is specifi cally advised against and may result in injury.

This product must not be modified in any way. Doing so may endanger your safety or life. The product warranty does not cover modified products, or products used in a way not intended or set out in this document. Failure to follow all instructions will invalidate the warranty.

Please keep these instructions in a safe place to refer to at a later date. Should you pass the product on to a third person, please include these instructions or a copy thereof. Should you misplace these instructions, a copy can be downloaded at ***www.ergonbike.com.***

(FR) ⚠ AVERTISSEMENT

Pour prévenir toute blessure, lire attentivement les consignes qui suivent.

Ces grips pour guidon de vélo doivent être montés correctement. En cas de doute, adressez-vous à un atelier spécialisé.

Ces grips pour guidon de vélo sont exclusivement validés pour un montage sur des vélos. Il est formellement déconseillé de les utiliser sur d'autres véhicules, appareils ou objets - risques d'accident!

Toute modification de ce produit est interdite et peut le cas échéant mettre en péril votre sécurité, voire votre vie. Un emploi non conforme (modification du produit, nonrespect des avertissements présents dans le présent mode d'emploi) supprime tout droit à la garantie.

Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr après le montage afin de pouvoir le consulter ultérieurement. Si vous devez transmettre ce produit à une tierce personne, veuillez y joindre le présent mode d'emploi ou une copie. En cas de perte, le mode d'emploi peut être téléchargé sur ***www.ergonbike.com.***

Ergon Bike Ergonomics, RTI Sports GmbH, Am Autobahnkreuz 7, 56072 Koblenz / Germany, T +49 (0) 261 899998-28, F +49 (0) 261 899998-19, info@ergonbike.com, www.ergonbike.com. Ergon® is a worldwide trademark. Ergon reserve the right to change any products without prior notice. Subject to misprints, errors and changes. Made in Germany.

ERG_MAN_GDH_09_2025

(DE) ⚠ WARNUNG

Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch. Bei Fehlmontage droht Sturzgefahr.

Erklärung Zeichen / Symbole in dieser Anleitung:
Schenken Sie den folgenden Symbolen besondere Beachtung bei der Montage.

⚠ **Warnung: Dieses Symbol verweist auf einen wichtigen Montageschritt, dessen Nichtbefolgen Ihr Leben / Ihre Gesundheit gefährden kann.**

ⓘ **Information: Dieses Symbol kennzeichnet Zusatzinformationen, z.B. über die Handhabung des Produkts.**

Die oben geschilderten möglichen Konsequenzen werden in der Anleitung nicht immer wieder geschildert, wenn diese Symbole auftauchen.

Lenker-Voraussetzungen:
- Es dürfen nur Lenker verwendet werden, die vom Hersteller für Außenklemmungen freigegeben sind, den angegebenen Drehmomenten standhalten und einen Außendurchmesser von 22,2 mm aufweisen. Bedingt durch Fertigungstoleranzen bei der Lenker-Produktion ist es möglich, dass sich die Griffe teilweise schwer auf den Lenker schieben lassen.
- Die Griffe benötigen einen ungekrümmten Montagebereich von mindestens 135 mm.

Sicherheitshinweise:
- Anzugsdrehmoment: **3 Nm** – die Klemmschrauben dürfen nicht überdreht werden.
- Die Griffe dürfen sich nach der Montage nicht mehr von Hand verdrehen lassen.
- Nach 50 km bzw. nach der ersten Fahrt die Klemmschrauben nachziehen und danach regelmäßig auf festen Sitz prüfen.
- Nach Stürzen sind alle Bauteile auf Beschädigungen zu überprüfen und eventuell auszutauschen. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Fachhändler.
- Achten Sie bitte darauf, dass der Lenker im Montagebereich gründlich mit Alkohol o.ä. entfettet ist. Bei der Montage keine Carbonpaste verwenden!

Nach der Montage / Testfahrt:
- Verdrehen sich die Lenkergriffe trotz einer korrekten Montage, sollten Sie einen Lenker mit angerauter Oberfläche einsetzen.
- 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.
- Die für Sie komfortabelste Stellung der Ergon Handgriffe können Sie mit Hilfe der aufgedruckten Skala ermitteln. Führen Sie nach einigen kurzen Testfahrten hierzu die folgenden Schritte 3 bis 6 erneut aus und verändern Sie hierbei den Positions-Winkel in kleinen Schritten.

(EN) ⚠ WARNING

Please read these instructions carefully. Failure to do so may lead to injury.

Explanation of signs / symbols used in these instructions.
Please pay particular attention to the following symbols when mounting the product.

⚠ ***Warning: This symbol indicates an important step which must be followed. Failure to do so could cause injury or death.***

ⓘ ***Information: This symbol indicates additional information, for example about how to handle the product.***

The explanation here serves as a description of the possible consequences of not following the instructions. These consequences wont always be repeated when the symbols are used.

Handlebar requirements:
- *These grips are only compatible with a handlebar which has been certified for the grips given torque. The handlebar must conform to the standard external diameter of 22.2 mm. Tolerances in the manufacture of handlebars may mean that the grips may not slide easily onto the handlebar.*
- *The grip requires a straight clear area on the handlebars of a minimum of 135 mm (5.3").*

Safety precautions:
- *Torque: **3 Nm (2.2 ft-lb)** – do not overtighten.*
- *Grips must not rotate once fitted.*
- *Re-check the torque setting following the first ride / 50 km of riding and then check periodically to ensure that the screws are not loosening.*
- *Following any crashes or impacts, please check the parts of the grips for damage. Check to see that the parts are still secure. Replace if necessary. In the event of any questions, please contact your local retailer.*
- *Please ensure that the bar is suitably cleaned using alcohol or other degreasers. Do not use carbon paste when mounting!*

After fitting / Test ride:
- *Should the grips turn on the bar despite being fitted according to these instructions, it may be necessary to replace the handlebar with one with a rougher finish in the grip area.*
- *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.*
- *To find a comfortable position of your Ergon handle grips, there is a scale printed on the clamp. Make a short test ride, and repeat the following steps 3 - 6 each time turning the grip to find a comfortable position.*

(FR) ⚠ AVERTISSEMENT

Pour prévenir toute blessure, lire attentivement les consignes qui suivent.

Explication des caractères / symboles dans le présent mode d'emploi:
lors du montage, accordez une attention particulière aux symboles suivants.

⚠ ***Avertissement: ce symbole fait référence à une étape de montage importante dont le non-respect peut mettre en danger votre vie / votre santé.***

ⓘ ***Information: ce symbole fait référence à des informations supplémentaires, p. ex. sur la manipulation du produit.***

Les conséquences éventuelles qui sont décrites ci-dessus ne sont pas toujours expliquées dans le mode d'emploi quand ces symboles apparaissent.

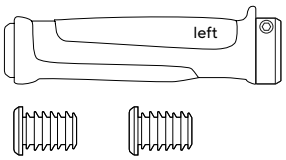
Guidons recommandés:
- *Seuls des guidons qui ont été validés par le fabricant pour des colliers de serrage intérieurs, supportent les couples indiqués et présentent un diamètre extérieur de 22,2 mm peuvent être employés. Les tolérances de fabrication de la production de certains guidons font en sorte qu'il peut être difficile d'y glisser les poignées.*
- *Les grips nécessitent une zone de montage droite d'au moins 135 mm .*

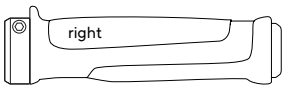
Note de sécurité:
- *Couple de serrage: **3 Nm**- Les vis de serrage ne peuvent pas être serrées exagérément.*
- *Une fois installés, les poignées de guidon ne doivent pas pivoter sur le guidon.*
- *Vérifier le couple de serrage après la sortie initiale ou après 50 km. S'assurer périodiquement que les vis ne se desserrent pas.*
- *À la suite à d'une chute ou de tout autre accident, les composantes des poignées doivent être vérifiées et remplacées au besoin. Consultez votre détaillant pour toute autre question.*
- *Assurez-vous de bien nettoyer le guidon avec de l'alcool ou tout autre dégraissant approprié. Ne pas utiliser de pâte de montage carbone lors de l'assemblage!*

Après le montage / l'essai routier:
- *Si les grip tournent en dépit d'un montage correct, il convient d'utiliser un guidon à extrémités graineuses.*
- *Avant de rouler pour la première fois, assurez-vous que les leviers de freins et de vitesse sont à portée de main et que toutes les composantes de votre vélo fonctionnent correctement.*
- *Vous pouvez déterminer la position des grips Ergon Die la plus confortable pour vous en vous référant à l'échelle imprimée. Après quelques courts essais, exécutez de nouveau les étapes 3 à 6 et modifiez légèrement l'angle des positions.*

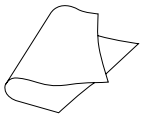
(DE) Inhalt der Verpackung / ***(EN)*** *Contents of packaging* / ***(FR)*** *Contenu du paquet*

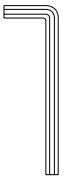
Standard





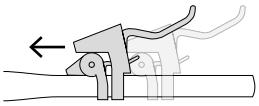
(DE) Benötigtes Werkzeug / ***(EN)*** *Required tools* / ***(FR)*** *Outils requis*





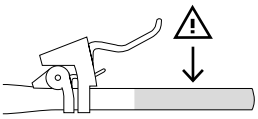
1.

(DE) Schaltung / Bremshebel lösen.
(EN) *Loosen shifter / brake lever.*
(FR) *Desserrer les leviers de frein et de vitesse.*



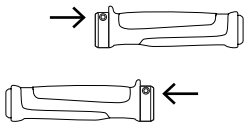
2. ⚠

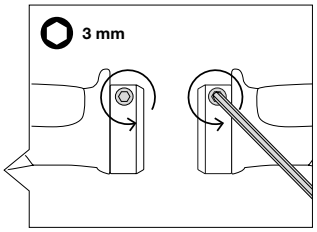
(DE) Lenker im Montagebereich mit Alkohol / Isopropanol reinigen/entfetten.
(EN) *Clean / degrease handlebar before fitting using isopropanol / alcohol.*
(FR) *Nettoyer et dégraisser le guidon au niveau de la zone de montage avec de l'alcool ou de l'Isopropanol.*



3.

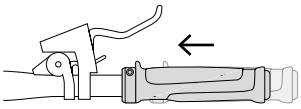
(DE) Schrauben beider Klemmen um 3–4 Umdrehungen lösen.
(EN) *Loosen screws of both clamps by about 3–4 turns.*
(FR) *Desserrez les vis des deux colliers de serrage de 3–4 tours.*

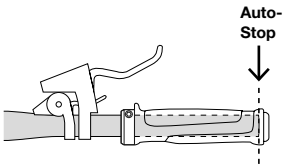


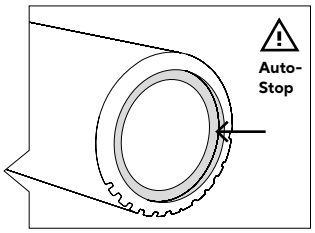


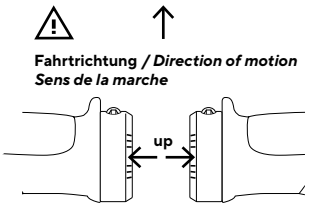
4. ⚠

(DE) Griffe unbedingt komplett bis zum Lenkerende aufschieben, sonst droht Sturzgefahr. Dabei auf die korrekte Anordnung von linkem und rechtem Griff achten.
(EN) *Ensure that the grip is completely pushed on to the bar. Failure to do so will create a safety issue. Please also take note of the left / right specific grips.*
(FR) *Enfoncez les grips à fond sur le guidon. Sinon, risque de chute. Attention à ne pas confondre le grip gauche et le grip droit.*



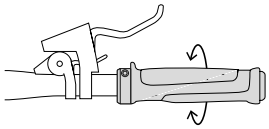


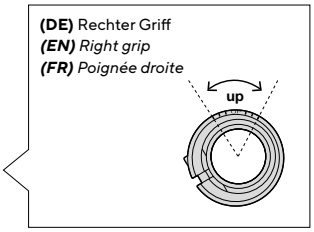




5. i

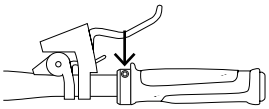
(DE) In der Grundeinstellung steht die Nullachse der Skalierung senkrecht. Verdrehen Sie den Griff nun etwas und justieren Sie ihn so, dass er eine für Sie optimale Stellung erreicht.
(EN) *The basic instruction is to start with the centre point of the scale pointing upwards. The user is then able to rotate the grip to the optimum position using this scale.*
(FR) *Enfoncez les grips à fond sur le guidon. Sinon, risque de chute. Attention à ne pas confondre le grip gauche et le grip droit.*

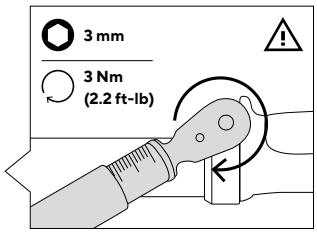


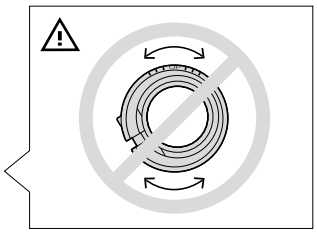


6. ⚠

(DE) Schrauben mit Drehmomentschlüssel (3 Nm) anziehen. Die Griffe dürfen sich nach dem Anziehen nicht mehr verdrehen lassen.
(EN) *Tighten the screw using a torque wrench (3 Nm / 2.2 ft-lb). ou should not be able to rotate the grip on the bar if fitted correctly.*
(FR) *Serrer les vis avec une clé dynamométrique (3 Nm). Les grips ne peuvent plus tourner après avoir été serrés à fond.*

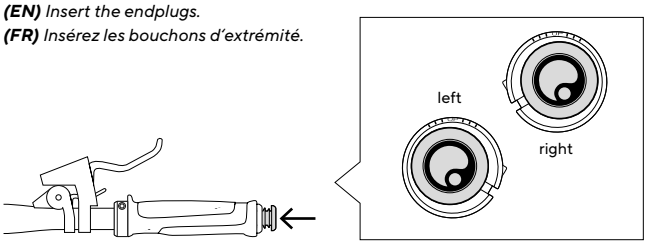






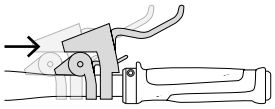
7.

(DE) Beide Endstopfen einsetzen.
(EN) *Insert the endplugs.*
(FR) *Insérez les bouchons d'extrémité.*



8.

(DE) Schaltung / Bremshebel gemäß den Herstellerangaben montieren.
(EN) *Mount shifter / brake lever according to the manufacturers instructions.*
(FR) *Montez les leviers de vitesses / poignées de frein selon les indications du fabricant.*



(DE)

Gewährleistung:
Mit dem speziellen Klemmkonzept übertreffen die Ergon Handgriffe die Norm in allen Punkten deutlich. Während der ersten zwei Jahre nach dem Kauf dieses Produkts haben Sie vollen Anspruch auf die gesetzliche Sachmängelhaftung (vormals Gewährleistung). Bedenken Sie jedoch, dass Fahrradgriffe einer natürlichen Abnutzung und einem Farbverlust unterliegen, die nicht durch die Sachmängelhaftung abgedeckt werden. Sollten Mängel auftreten, wenden Sie sich bitte unter Vorlage des Kaufbelegs an Ihren Ergon-Fachhändler.

Detaillierte Informationen zur Sachmängelhaftung / Reklamation finden Sie online unter www.ergonbike.com/warranty oder einfach QR-Code scannen.

www.ergonbike.com/warranty

Reinigung und 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.

Material Hinweis:
- Keine Verwendung von Latex, BPA und PAK
- Extrem hohe UV Stabilität
- Keine Verwendung von Phthalaten als Weichmacher; nur Verwendung medizinischer Weißöle

---

(EN)

Warranty:
Ergon's clamp system exceeds the industry standards by a large margin. During the first two years of ownership of the product (measured from the day of purchase) you have full legal rights to a replacement should the product have a fault which makes it unusable for the original purpose. Keep in mind that the bicycle grips are subject to wear and color loss, which are not covered under liability for material defects. If you have any cause to return the product please take it to a specialist bicycle retailer together with proof of purchase.

Please see the current full warranty policy at www.ergonbike.com/warranty or scan QR-code for details.

www.ergonbike.com/warranty

Care and 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.

Material Information:
- *No Latex , BPA and PA used*
- *Extreme high UV resistance*
- *No Phthalates used. Only medically approved 'white oil' used in production .*

(FR)

Garantie:
Grâce à concept de verrouillage spécifique, les poignées Ergon répondent en tous points à la norme. Pendant les deux premières années suivant l'achat de ce produit, vous bénéfi ciez d'une garantie totale sur les vices cachés légaux (anciennement appelée „garantie"). Gardez à l'esprit que les poignées de vélo sont soumises à l'usure et à la perte de couleur, ce qui n'est pas couvert par la garantie pour matériel défectueux. En cas de manquements, adressez-vous à votre revendeur Ergon en vous munissant de la preuve d'achat.

Veuillez consulter la politique de garantie complète en vigueur sur www.ergonbike.com/warranty ou scanner votre code QR pour de plus amples informations.

www.ergonbike.com/warranty

Nettoyage et entretien:
Pour vous assurer que les grips Ergon vous fournissent les meilleures performance possibles, nettoyez les régulierement avec de l'eau savoneuse. Rincez abondament. Évitez à tout prix l'utilisation de produits à base de pétrole ou de solvants, d'huile et de graisse lors de l'entretien de vos embouts de guidon.

Information sur les matériaux:
- *Sans latex, sans BPA et HAP*
- *Résistance très élevée aux rayons UV*
- *Sans phtalates comme plastifi ants; utilisaton de paraffi nes médicalement approuvés*