Cycling Shoe Manual

ENGLISH | ESPAÑOL | FRANÇAIS | DEUTSCH

BONTRAGER CYCLING SHOES

Congratulations on your purchase of Bontrager cycling shoes. In addition to performance cycling shoes, Bontrager also makes socks, insoles, and overshoes or booties to allow customization of your footwear experience. Visit your Bontrager retailer or trekbikes.com.

Before using these cycling shoes, carefully read the following instructions and save them for future reference and warranty information.

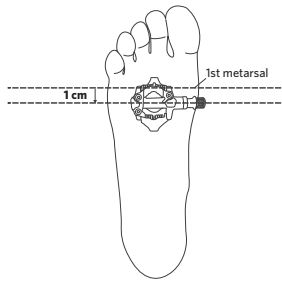
PEDAL COMPATIBILITY

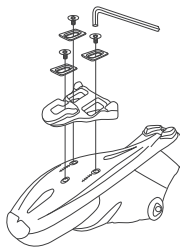
Bontrager shoes are compatible with most clipless pedals. Read the instructions provided with your clipless pedals to determine compatibility. If you still have pedal compatibility questions, contact your Bontrager retailer or visit trekbikes.com for live chat assistance.

CLEAT INSTALLATION

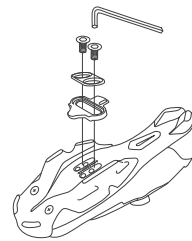
To attach the cleat system, follow the instructions provided with your pedals, or reference the diagrams in this document.

The position of your cleats will be personal to your body, your riding style, and your preference. As a starting point, position the center of the cleat approximately 1 cm behind the first metatarsal head of your foot and oriented so your feet are angled in a stance that is comfortable for you.





road cleat



mountain cleat

⚠ CAUTION: If you experience any discomfort or are unsure about your cleat placement, have your cleats placed by your retailer.

Initially, tighten the cleat bolts to 2.4 Nm (21 lb•in), and then check the cleat position. After you have determined the best cleat position, tighten the cleat bolts to 5-6 Nm (44-53 lb•in).

NOTICE: Do not over-tighten the cleat bolts. If the threads of the base plate become stripped, you can replace the base plate by removing the insole from the shoe and accessing the cleat receptacle through the pre-scored lasting board. Contact your Bontrager retailer for replacement base plates.

BEFORE YOUR FIRST RIDE

Before riding in your new shoes, you should practice using the shoes and clipless pedal system:

1. Understand how the pedal's locking mechanism works before you ride. Adjust the retention force of the pedal to your preference.

2. With one foot on the ground, practice clipping in and out of the other pedal. If you need additional support, stand near a wall or sturdy structure. Practice until you feel comfortable engaging and disengaging your shoe without looking down. Do the same with your other foot.

3. Ride for the first time in an area free of obstacles and traffic. Avoid looking at your feet while you ride; be aware of your path and any obstacles.

SAFE USE OF CLEATED SHOES

- Cycling shoes may not provide adequate traction for walking on wet or smooth surfaces. Use caution to avoid injury.

- Dirty or worn cleats may prevent proper engagement with, or disengagement from, the pedals. Check the cleat area for dirt or debris. Replace worn cleats.

- Do not ride clipless pedals without engaging the cleats. Your foot could slip off the pedal, causing a loss of control.

CARE AND MAINTENANCE

Your new Bontrager cycling shoes will provide comfort and performance for many miles with the proper care:

- Periodically clean shoes to remove mud or road grime. Use a damp sponge. Never clean the shoes in the washing machine, or with strong detergents or abrasive brushes.

- Do not expose your shoes to extreme heat. Exposing your shoes to a fire, radiator, blow dryer, or other heat source may damage the upper materials, ruin the shape, and void the warranty. Do not leave your shoes in the car on a hot day.

- Allow wet shoes to dry at room temperature. Fill your shoes with newspaper to help absorb moisture and maintain shape. In most cases, newspaper will dry a shoe overnight.

- Keep cleat bolts tight. Check your cleats at least once a month. Loose cleat bolts may allow the cleats to rotate on the soles, which could prevent the cleats from disengaging. Inspect cleats for wear and tear in addition to tightness.

Service parts may be available for your specific shoe model. Visit your local retailer or visit www.bontrager.com for specific model availability.

⚠ **WARNING:** A pedal system that operates incorrectly could cause your feet to become trapped or allow your feet to release from the pedal unexpectedly, causing you to lose control. Before riding, make sure you are familiar with the pedal system and that the pedal system operates correctly.

LIMITED WARRANTY

Bontrager cycling shoes are covered by the Bontrager warranty. For information, visit trekbikes.com.

TREK CONTACT INFORMATION:

North America
Trek Bicycle Corporation
801 West Madison Street
Waterloo, WI 53594 USA
Tel: 800-313-8735

Europe
Bikeurope BV
Ceintuurbaan 2-20C
3847 LG Harderwijk
The Netherlands
Tel: +31 (0)33 45 09 060

Manual de zapatillas de ciclismo

ZAPATILLAS DE CICLISMO BONTRAGER

Te felicitamos por la compra de las zapatillas de ciclismo Bontrager. Además de zapatillas de ciclismo de gran rendimiento, Bontrager también fabrica calcetines, plantillas y cubrezapatillas para que disfrutes de una increíble experiencia sobre la bicicleta. Acude a tu distribuidor Bontrager o entra en trekbikes.com.

Antes de utilizar estas zapatillas de ciclismo, lee detenidamente las siguientes instrucciones y guárdalas para poder consultarlas en el futuro y disponer de información sobre la garantía.

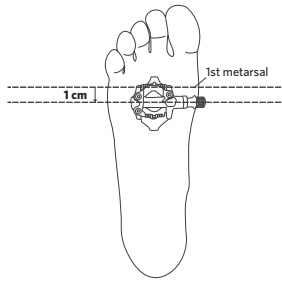
COMPATIBILIDAD CON LOS PEDALES

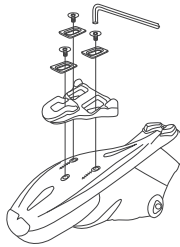
Las zapatillas Bontrager son compatibles con la mayoría de los pedales automáticos. Lee las instrucciones que se adjuntan con los pedales automáticos para determinar la compatibilidad. Si aún tienes dudas acerca de la compatibilidad con los pedales, ponte en contacto con tu distribuidor Bontrager o entra en trekbikes.com para recibir asistencia a través del chat en directo.

INSTALACIÓN DE LAS CALAS

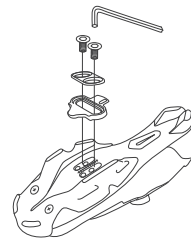
Para anclar el sistema de calas, consulta las instrucciones incluidas con tus pedales o las imágenes que aparecen en este documento.

La posición de las calas depende de la postura del cuerpo, del estilo y de tus preferencias. Para empezar, coloca el centro de la cala a una distancia aproximada de 1 cm por detrás de la cabeza del primer metatarso del pie y orientada de tal forma que los pies estén en una postura cómoda.





cala de carretera



cala de montaña

⚠ PRECAUCIÓN: Si notas molestias o tienes dudas acerca de la colocación de las calas, pide ayuda a tu distribuidor.

Inicialmente, aprieta los tornillos de las calas con un par de apriete de 2,4 Nm (21 lb•pulg.) y, a continuación, comprueba la posición de la cala. Una vez hayas determinado la posición óptima de las calas, aprieta los tornillos con un par de apriete a 5-6 Nm (44-53 lb•pulg.).

NOTA: No aprietes los tornillos en exceso. Si las roscas de la placa base se desgastan, puedes cambiar la placa base retirando la plantilla de la zapatilla. Si necesitas una placa base de repuesto, ponte en contacto con tu distribuidor Bontrager.

ANTES DE MONTAR EN BICICLETA

Antes de montar en bicicleta con tus zapatillas nuevas es recomendable que practiques con el sistema de pedales automáticos y las zapatillas:

1. Debes familiarizarte con el funcionamiento del mecanismo de bloqueo del pedal antes de subir a la bicicleta. Ajusta la fuerza de retención del pedal según tus preferencias.
2. Con un pie en el suelo, practica cómo acoplar y desacoplar la cala del otro pedal. Si necesitas un apoyo adicional, colócate cerca de una pared o de una estructura resistente. Practica hasta que te sientas cómodo acoplando y desacoplando la zapatilla sin tener que mirar. Haz lo mismo con el otro pie.
3. Practica en un lugar poco transitado en el que no haya obstáculos. Evita mirarte los pies mientras pedaleas; debes estar atento a cualquier obstáculo y al recorrido.

CÓMO UTILIZAR LAS ZAPATILLAS CON CALAS DE FORMA SEGURA

- Las zapatillas de ciclismo pueden no ofrecer la tracción adecuada para caminar sobre superficies lisas o mojadas. Utilízalas con precaución para evitar lesiones.
- Las calas sucias o desgastadas impiden su correcto funcionamiento. Comprueba que no hay tierra o restos de suciedad en las zapatillas. Sustituye las calas si están desgastadas.
- No montes con pedales automáticos sin enganchar las calas. El pie podría salirse del pedal y provocar la pérdida del control.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Si haces un mantenimiento adecuado podrás disfrutar durante muchos kilómetros de la comodidad y el rendimiento de tus nuevas zapatillas de ciclismo Bontrager:

- Limpia las zapatillas periódicamente para quitar el barro y la suciedad de la carretera. Utiliza una esponja húmeda. No laves las zapatillas en la lavadora, ni utilices detergentes agresivos o cepillos muy duros.
- No expongas las zapatillas a una temperatura excesivamente elevada. Si acercas las zapatillas a una lumbre, a un radiador, a un secador o a otras fuentes de calor, puedes dañar los materiales de la zona del empeine, deformarlas y perder la garantía. No dejes las zapatillas en el coche durante los días de calor.
- Seca las zapatillas a temperatura ambiente. Rellena las zapatillas con papel de periódico para que absorban la humedad y mantengan su forma. En la mayoría de los casos, las zapatillas se secan en una noche.
- Mantén apretados los tornillos de las calas. Comprueba las calas una vez al mes como mínimo. Si los tornillos de las calas se aflojan puede que las calas roten sobre las suelas, lo cual puede impedir que la cala no se desenganche del pedal. Comprueba que las calas no estén desgastadas o rotas y que estén correctamente apretadas.

Hay disponibles repuestos para tu modelo de zapatillas. Acude a tu distribuidor local o entra en www.bontrager.com para obtener información acerca de la disponibilidad de un modelo específico.

⚠ **ADVERTENCIA:** Si el sistema de pedal no funciona correctamente puede provocar que el pie quede atrapado o se desenganche de forma inesperada, provocando una pérdida de control. Antes de subirte a la bicicleta, debes familiarizarte con el sistema de pedales y comprobar que funcione correctamente.

GARANTÍA LIMITADA

Las zapatillas de ciclismo Bontrager están cubiertas por la garantía Bontrager. Para obtener más información, entra en trekbikes.com.

INFORMACIÓN DE CONTACTO DE TREK:

Norteamérica
Trek Bicycle Corporation
801 West Madison Street
Waterloo, WI 53594 EEUU
Tel: 800-313-8735

Europa
Bikeurope BV
Ceintuurbaan 2-20C
3847 LG Harderwijk
Países Bajos
Tel: +31 (0)33 45 09 060

Manuel pour les chaussures de vélo

CHAUSSURES DE VÉLO BONTRAGER

Nous vous félicitons d'avoir acheté ces chaussures de vélo Bontrager. En plus de chaussures de vélo de course, Bontrager propose également des chaussettes, des semelles intérieures et des sur-chaussures afin de vous permettre de personnaliser cette partie de votre équipement. Rendez-vous chez votre revendeur Bontrager ou sur trekbikes.com.

Avant d'utiliser ces chaussures de vélo, lisez attentivement les instructions suivantes et conservez-les à titre de référence ultérieure ou pour récupérer les informations sur la garantie.

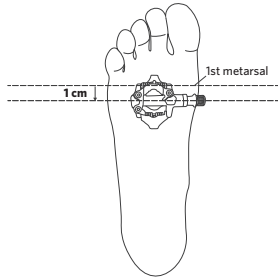
COMPATIBILITÉ AVEC LES PÉDALES

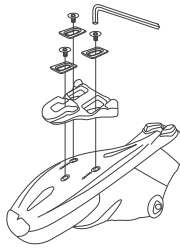
Les chaussures Bontrager sont compatibles avec la majorité des pédales automatiques. Lisez les instructions livrées avec vos pédales automatiques pour confirmer la compatibilité. Si vous avez encore des questions sur la compatibilité des pédales, contactez votre revendeur Bontrager ou rendez-vous sur trekbikes.com

POSE DES CALES

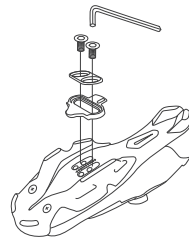
Pour fixer les cales, suivez les instructions livrées avec vos pédales ou consultez les diagrammes repris dans ce document.

La position des cales est définie par votre anatomie, votre style de conduite et vos préférences. Pour commencer, positionnez le centre de la cale à environ 1 cm derrière la première tête métatarsienne du pied et orientée de telle sorte que l'angle du pied soit confortable.





cale pour route



cale pour VTT

⚠ ATTENTION : Si vous ressentez une gêne ou si vous n'êtes pas certain d'avoir posé les cales comme il le fallait, demandez l'aide de votre revendeur.

Serrez les vis de la cale au couple de 2.4 Nm, puis vérifiez la position de la cale. Une fois que vous avez défini la meilleure position de la cale, serrez la vis à un couple compris entre 5 et 6 Nm.

REMARQUE : Ne serrez pas les vis au-delà du couple prescrit. En cas d'usure des filets de la plaque de support, vous pouvez remplacer celle-ci en retirant la semelle intérieure de la chaussure et en accédant à l'espace de la cale via la semelle intermédiaire prépliée. Contactez votre revendeur Bontrager pour obtenir une plaque de support de rechange.

AVANT VOTRE PREMIÈRE SORTIE

Avant de rouler avec vos nouvelles chaussures, nous vous conseillons d'essayer les chaussures avec les pédales automatiques.

1. Comprenez comment le mécanisme de verrouillage de la cale sur la pédale fonctionne avant de sortir. Réglez la force du ressort sur la pédale au niveau qui vous convient.
2. Tout en gardant un pied posé au sol, essayez d'engager et de dégager la cale sur l'autre pédale. Si vous avez besoin d'un soutien, appuyez-vous sur un mur ou une structure solide. Pratiquez jusqu'à pouvoir engager et dégager les cales sans y penser. Ensuite, réalisez les mêmes opérations avec l'autre pied.
3. Pour votre première sortie, choisissez une zone sans obstacles ou trafic. Évitez de regarder vos pieds quand vous roulez ; gardez l'œil sur le chemin et les obstacles éventuels.

SÉCURITÉ DE L'UTILISATION DES CHAUSSURES À CALES

- Les chaussures de vélo peuvent ne pas offrir une adhérence adéquate sur les surfaces mouillées ou lisses. Soyez prudent pour éviter de vous blesser.
- Des cales sales ou usées peuvent nuire peuvent ne pas s'engager ou se dégager correctement des pédales. Éliminez la saleté ou les débris à proximité des cales. Remplacez les cales usées.
- Engagez toujours les cales quand vous roulez avec des pédales automatiques. Votre pied pourrait glisser de la pédale, ce qui provoquerait une perte de contrôle.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Vos nouvelles chaussures de vélo Bontrager vous garantiront de nombreux kilomètres de confort et de performance si vous en prenez soin comme il se doit :

- Nettoyez régulièrement les chaussures pour enlever la boue ou les résidus de la route. Utilisez une éponge humide. Ne lavez jamais les chaussures à la machine ou à l'aide de puissants détergents ou de brosses abrasives.
- Évitez d'exposer vos chaussures à des températures extrêmes. L'exposition des chaussures à un feu, à un radiateur, à un sèche-cheveux ou à toute autre source de chaleur pourrait endommager le matériel, abîmer la forme et annuler la garantie. Ne laissez pas vos chaussures dans la voiture par une chaude journée.
- Laissez les chaussures sécher à température ambiante. Remplissez les chaussures de papier journal pour absorber l'humidité et maintenir la forme. Dans la majorité des cas, le papier aura séché la chaussure en une nuit.
- Les vis des cales doivent toujours être bien serrées. Vérifiez vos cales au moins une fois par mois. Des vis desserrés pourraient permettre à la cale de pivoter sur la semelle, ce qui empêcherait le déclenchement de la cale. Recherchez également d'éventuelles traces d'usure ou de rupture sur les cales.

Il existe peut-être des pièces de rechange pour votre modèle de chaussures. Rendez-vous chez votre revendeur local ou visitez www.trekbikes.com pour connaître les disponibilités de modèles spécifiques.

⚠ **AVERTISSEMENT :** Tout dysfonctionnement des pédales pourrait coincer le pied ou provoquer le dégagement inattendu de la cale, ce qui se traduirait par une perte de contrôle. Avant de rouler, assurez-vous de maîtriser les pédales et vérifiez que les pédales fonctionnent correctement.

GARANTIE LIMITÉE

Les chaussures de vélo de Bontrager sont couvertes par la garantie Bontrager. Pour en savoir plus, rendez-vous sur trekbikes.com

COORDONNÉES DE TREK :

Amérique du Nord
Trek Bicycle Corporation
801 West Madison Street
Waterloo, WI 53594 USA
Tél : +1-800-313-8735

Europe
Bikeurope BV
Ceintuurbaan 2-20C
3847 LG Harderwijk
Pays-Bas
Tél : +31 (0)33 45 09 060

Benutzerhandbuch Fahrradschuhe

BONTRAGER FAHRRADSCHUHE

Vielen Dank, dass du dich für Fahrradschuhe von Bontrager entschieden hast. Neben Performance-Fahrradschuhen bietet Bontrager auch Socken, Innensohlen und Überschuhe an, mit denen sich deine Schuhe perfekt an deine Anforderungen anpassen lassen. Besuche dafür deinen Bontrager-Fachhändler oder unsere Website unter www.trekbikes.com.

Lies die folgenden Anweisungen vor der Benutzung deiner Schuhe aufmerksam durch und bewahre sie zum späteren Nachschlagen und zu Garantiezwecken auf.

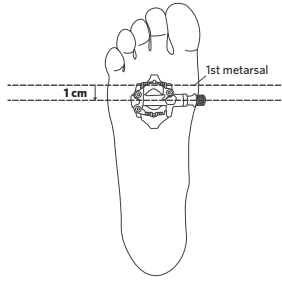
PEDALKOMPATIBILITÄT

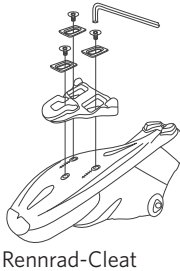
Bontrager-Schuhe sind mit den meisten Klickpedalen kompatibel. Lies die Anweisungen deiner Klickpedale sorgfältig durch, um ihre Kompatibilität zu bestimmen. Solltest du danach immer noch Fragen hinsichtlich der Kompatibilität haben, kontaktiere deinen Bontrager-Fachhändler oder nutze den Live-Chat auf www.trekbikes.com.

MONTAGE DER CLEATS

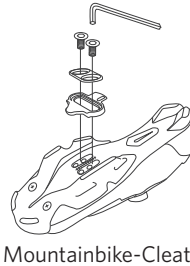
Befolge zur Montage des Cleat-Systems die Anweisungen im Benutzerhandbuch deiner Pedale oder nutze die Diagramme in diesem Dokument als Referenz.

Die Position deiner Cleats hängt von deinem Körper, deinem Fahrstil und deinen Präferenzen ab. Als Ausgangsposition empfehlen wir die Platzierung der Cleat-Mitte ca. 1 cm hinter dem Köpfchen des ersten Mittelfußknochens bei angewinkelter, bequemer Fußstellung.





Rennrad-Cleat



Mountainbike-Cleat

⚠ ACHTUNG: Wenn Beschwerden auftreten oder du dir hinsichtlich der Cleat-Platzierung nicht sicher bist, überlasse die Montage der Cleats deinem Fachhändler.

Ziehe die Cleats zunächst auf 2,4 Nm fest und überprüfe die Cleat-Position. Nachdem du die ideale Cleat-Position für dich gefunden hast, ziehe die Schrauben der Cleats auf 5–6 Nm fest.

HINWEIS: Achte darauf, die Cleat-Schrauben nicht zu fest anzuziehen. Bei Beschädigung der Grundplattengewinde kannst du die Grundplatte austauschen. Entferne dazu die Innensohle aus dem Schuh und greife durch die vorgestanzte Zwischensohle auf die Cleat-Aufnahme zu. Kontaktiere deinen Bontrager-Fachhändler für Ersatzgrundplatten.

VOR DER ERSTEN FAHRT

Bevor du in deinen neuen Schuhen fährst, solltest du dich mit den Schuhen und dem Klickpedalsystem vertraut machen.

1. Mache dich vor der ersten Fahrt mit der grundlegenden Funktionsweise des Ein- und Ausklickmechanismus der Pedale vertraut. Passe die Haltekraft des Pedals an deine Präferenzen an.
2. Stelle einen Fuß auf dem Boden ab und übe das Ein- und Ausklicken aus dem anderen Pedal. Lehne dich dabei gegebenenfalls an einer Wand oder einer stabilen Struktur an. Übe so lange, bis du den Ein- und Ausklickvorgang verinnerlicht hast und du dafür nicht mehr auf das Pedal schauen musst. Übe denselben Vorgang dann mit dem anderen Fuß.
3. Fahre zu Beginn in einer hindernis- und verkehrsfreien Umgebung. Vermeide, während der Fahrt auf deine Füße zu schauen. Achte auf dein Umfeld und auf etwaige Hindernisse.

SICHERE NUTZUNG VON CLEAT-SCHUHEN

- Fahrradschuhe können beim Gehen auf nassen oder glatten Oberflächen nicht genügend Haftung bieten. Gehe vorsichtig, um Verletzungen zu vermeiden.
- Schmutzige oder verschlissene Cleats können ein korrektes Ein- bzw. Ausklicken verhindern. Prüfe die Cleats vor jeder Fahrt auf Schmutz oder Ablagerungen. Tausche verschlissene Cleats aus.
- Fahre niemals Klickpedale, ohne die Cleats einzuklicken. Dein Fuß könnte vom Pedal rutschen, was zum Kontrollverlust führen kann.

PFLEGE UND WARTUNG

Mit der richtigen Pflege werden dir deine neuen Fahrradschuhe von Bontrager viele Jahre gute Dienste leisten.

- Reinige die Schuhe regelmäßig von Schlamm und Straßenschmutz. Verwende dafür einen feuchten Schwamm. Reinige die Schuhe niemals in der Waschmaschine oder mit einem starken Reinigungsmittel oder einer harten Bürste.
- Setze deine Schuhe keiner extremen Hitze aus. Das Trocknen der Schuhe am Feuer, an einem Heizkörper, mit einem Fön oder mit einer anderen Wärmequelle kann die Materialien des Oberschuhs beschädigen, den Schuh verformen und Garantieansprüche erlöschen. Lasse deine Schuhe an einem heißen Tag nicht im Auto liegen.
- Trockne nasse Schuhe bei Raumtemperatur. Zeitungspapier im Schuh hilft, die Feuchtigkeit zu absorbieren und die Form zu bewahren. In den meisten Fällen trocknet ein mit Zeitungspapier gefüllter Schuh über Nacht.
- Achte darauf, dass die Schrauben der Cleats stets fest angezogen sind. Prüfe deine Cleats mindestens einmal im Monat. Lockere Cleat-Schrauben können ein Drehen der Cleats an der Sohle verursachen, was wiederum dazu führen kann, dass die Cleats nicht ausklicken. Prüfe die Cleats außerdem auf Verschleiß und Beschädigungen.

Für dein Schuhmodell können Ersatzteile verfügbar sein. Kontaktiere deinen Fachhändler vor Ort oder besuche www.bontrager.com für die Verfügbarkeit von Ersatzteilen für bestimmte Modelle.

⚠ **WARNUNG:** Ein fehlerhaftes Pedalsystem kann dazu führen, dass deine Füße hängenbleiben oder unerwartet vom Pedal rutschen und du so die Kontrolle über dein Fahrrad verlierst. Mache dich vor der Fahrt mit deinem Pedalsystem vertraut und stelle sicher, dass es einwandfrei funktioniert.

EINGESCHRÄNKTE GARANTIE

Fahrradschuhe von Bontrager sind von der Bontrager-Garantie abgedeckt. Weitere Informationen dazu findest du auf www.trekbikes.com.

TREK KONTAKTINFORMATIONEN:

Nordamerika
Trek Bicycle Corporation
801 West Madison Street
Waterloo, WI 53594 USA
Tel.: +1 800-313-8735

Europa
Bikeurope BV
Ceintuurbaan 2-20C
3847 LG Harderwijk
Niederlande
Tel.: +31 (0)33 45 09 060



About this Manual

This is the manual for your shoes.
Check for updates at trekbikes.com.

Acerca de este Manual

Este es el manual para tus zapatillas.
Consulta las actualizaciones en
trekbikes.com

À propos de ce manuel

Ceci est le manuel d'utilisation
de vos chaussures.
Pour obtenir la version la plus
récente du manuel, consultez
le site trekbikes.com.

Informationen zu diesem Handbuch

Dies ist ein Handbuch für deine Schuhe.
Aktualisierungen zu diesem
Handbuch findest du auf
www.trekbikes.com.

PN 543573