



Welche Rahmengröße passt mir?

Natürlich ist die Fahrrad-Anpassung mittels Messmaschine die beste und sicherste Methode für die Ermittlung des optimalen Rahmen-Modells, der richtigen Rahmengröße und der sinnvollsten Lenkerform und Lenkergriffe.

Doch nicht immer besteht die Möglichkeit der Anpassung mit einer Velotraum-Messmaschine oder einem anderen gleichwertigen System. Doch zumindest dann, wenn Sie bereits eine als gut und passend empfundene Sitzposition »gefunden« haben, bzw. ein Fahrrad besitzen, bei dem zumindest die Sitzposition gut und bewährt ist, gibt es noch eine weitere Methode die richtige Rahmengröße, Gabelschaft- und Vorbaulänge sowie Lenkerform zu bestimmen. Voraussetzung ist natürlich, dass die Maße am bestehenden Rad richtig abgenommen werden und dass Sie sich wirklich sicher mit der bisherigen Sitzposition sind. Insbesondere die Sattelhöhe sollte absolut korrekt eingestellt sein.

Das ergonomische Dreieck — Mit nur drei Maßen (*D*, *E*, *Delta*) bzw. fünf Messungen, lässt sich jede Sitzposition durch das von uns verwendete »ergonomische Dreieck« abbilden und bei Bedarf auf ein neues Fahrrad übertragen, bzw. damit ziemlich genaue und verlässliche Angaben zur richtigen Rahmengröße und Rahmenmodell, Vorbaulänge usw. machen.

Sitzhöhe »D« — Ist der Abstand von Mitte Tretlager bis Oberkante Sattel. Ganz wichtig, dieses Maß ist keinesfalls identisch mit der häufig verwendeten Schrittlänge, einem – ganz nebenbei gesagt – völlig untauglichen Maß für die Bestimmung der Fahrrad-Passform. Die »von/bis« Maße in der Geometrietabelle dienen der Orientierung zur Bestimmung der Rahmenhöhe.

Sitzlänge »E« — Ist der Abstand von Mitte Sattelstütze (Maßband bitte direkt unterhalb des Sattels anlegen) bis Mitte Lenkerklemmung. Die kürzeste Sitzlänge entspricht einem 60mm/6°-Vorbau, die längste einem 130mm/6°-Vorbau.

Höhenunterschied »Delta« — Ist die Differenz von Lenkerhöhe minus Sattelhöhe. Gemessen wird jeweils vom Fußboden bis Oberkante Sattel (Sitzfläche) bzw. Oberkante Lenker.

positiver Wert → Lenker ist höher als der Sattel

negativer Wert → Lenker ist tiefer als der Sattel

Lenkerhöhe reduziert Sitzlänge

Achtung! – Bei einer Lenkerhöhe über Sattelniveau, verkürzt sich die maximal mögliche Sitzlänge (»E«):

Lenker 5 cm über Sattelhöhe: $E^{\max} - 1,2 \text{ cm}$

Lenker 10 cm über Sattelhöhe: $E^{\max} - 2,5 \text{ cm}$