



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. Mit Hilfe des ergonomischen Dreiecks lässt sich genau und verlässlich das richtige Rahmenmodell, die passende Rahmengröße sowie Gabelschaft- und Vorbaulänge bestimmen.

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: $E^{max} - 2,5 \text{ cm}$

KONZEPT	VT-100					
Rahmengrößen	XS	S	M	L	XL	XXL
01... Sitzrohrlänge	430	460	490	520	550	580
02... Rahmenlänge	550	570	585	600	615	630
03... Steuerrohrlänge	120	120	140	160	180	190
04... Gabeleinbaulänge	425	425	425	425	425	425
05... Tretlagerhöhe <small>(mit 50-559)</small>	280	290	290	290	290	290
06... Hinterbaulänge	440	440	440	440	440	450
07... Überstandshöhe <small>(mit 50-559)</small>	729	749	774	799	824	844
08... Radstand	1045	1068	1084	1100	1115	1135
09... Steuerrohrwinkel	71,5°	71,5°	71,5°	71,5°	71,5°	71,5°
10... Sitzrohrwinkel	73,5°	73,5°	73,5°	73,5°	73,5°	73,0°
11... Stack	560	553	570	588	607	617
12... Reach	384	407	416	426	435	441
D... Sitzhöhe von/bis, in cm	63-67	65-70	68-73	72-77	75-81	78-84
E... Sitzlänge von/bis, in cm ***	57-64	61-67	63-69	64-70	66-72	68-73

KONZEPT	VT-400									
Rahmengrößen	S	S ^{lg}	M	M ^{lg}	L	L ^{lg}	XL	XL ^{lg}	XXL	XXL ^{lg}
01... Sitzrohrlänge	460		490		520		550		580	
02... Rahmenlänge	540	570	555	585	570	600	585	615	600	630
03... Steuerrohrlänge	130		150		170		190		200	
04... Gabeleinbaulänge	425		425		425		425		425	
05... Tretlagerhöhe <small>(mit 50-559)</small>	280		280		280		280		280	
06... Hinterbaulänge	450		450		450		450		450	
07... Überstandshöhe <small>(mit 50-559)</small>	744		768		793		816		838	
08... Radstand	1045	1075	1061	1090	1077	1107	1092	1122	1102	1132
09... Steuerrohrwinkel	71,5°		71,5°		71,5°		71,5°		71,5°	
10... Sitzrohrwinkel	73,5°		73,5°		73,5°		73,5°		73,0°	
11... Stack	570		589		608		627		636	
12... Reach	371	401	381	411	390	420	399	430	406	433
D... Sitzhöhe von/bis, in cm	65-70		68-73		72-77		75-81		78-84	
E... Sitzlänge von/bis, in cm ***	59-65	61-68	61-67	63-70	62-69	64-71	64-70	66-72	66-71	68-74

KONZEPT	VT-700			VT-900					
Rahmengrößen	S	M	L	S	M	L	XL	XXL	XXXL
01... Sitzrohrlänge	440	480	520	440	480	520	560	600	620
02... Rahmenlänge	550	570	590	570	585	600	615	630	670
03... Steuerrohrlänge	140	160	180	130	150	170	190	200	240
04... Gabeleinbaulänge	425	425	425	425	425	425	425	425	425
05... Tretlagerhöhe <small>(mit 50-559)</small>	280	280	280	280	280	280	280	280	280
06... Hinterbaulänge	450	450	450	450	450	450	450	450	460
07... Überstandshöhe <small>(mit 50-559)</small>	629	635	640	750	780	810	838	852	900
08... Radstand	1055	1076	1097	1075	1091	1106	1122	1132	1176
09... Steuerrohrwinkel	71,5°	71,5°	71,5°	71,5°	71,5°	71,5°	71,5°	71,5°	71,5°
10... Sitzrohrwinkel	73,5°	73,5°	73,5°	73,5°	73,5°	73,5°	73,5°	73,0°	72,5°
11... Stack	579	598	617	570	589	608	627	636	674
12... Reach	378	393	407	401	411	420	419	435	457
D... Sitzhöhe von/bis, in cm	63-70	65-74	72-80	60-68	68-73	72-77	75-81	78-84	84-96
E... Sitzlänge von/bis, in cm ***	59-65	62-68	64-70	61-67	62-68	64-70	66-72	68-74	70-76

KONZEPT	VT-1100							
Rahmengrößen	XS	S	M	M ^{lg}	L	L ^{lg}	XL	XL ^{lg}
01... Sitzrohrlänge	400	420	460		500		540	
02... Rahmenlänge	560	570	590	600	610	620	630	640
03... Steuerrohrlänge	130	160	190		210		230	
04... Gabeleinbaulänge	425	425	425		425		425	
05... Tretlagerhöhe	270	280	280		280		280	
06... Hinterbaulänge	450	450	460		460		465	
07... Überstandshöhe <small>(mit 50-559)</small>	690	720	735		767		794	
08... Radstand	1061	1076	1107	1117	1128	1138	1147	1158
09... Steuerrohrwinkel	71,5	71,5°	71,5°		71,5°		71,5°	
10... Sitzrohrwinkel	73,5	73,5°	73,5°		73,5°		73,0°	
11... Stack	580		627		646		665	
12... Reach	378	378	404	414	419	429	427	435
D... Sitzhöhe von/bis, in cm	58-66	60-70	64-74		70-80		74-86	
E... Sitzlänge von/bis, in cm ***	59-66	62-68	63-70	65-71	65-72	67-73	66-73	69-75

KONZEPT	VT-1300 Pinion					
Rahmengrößen		S	M	L	XL	XXL
01... Sitzrohrlänge		440	480	520	560	580
02... Rahmenlänge		570	585	600	615	630
03... Steuerrohrlänge		130	150	170	190	200
04... Gabeleinbaulänge		425	425	425	425	425
05... Tretlagerhöhe <small>(mit 50-559)</small>		280	280	280	280	280
06... Hinterbaulänge		455	455	455	455	455
07... Überstandshöhe <small>(mit 50-559)</small>		750	780	810	838	852
08... Radstand		1080	1096	1112	1127	1136
09... Steuerrohrwinkel		71,5°	71,5°	71,5°	71,5°	71,5°
10... Sitzrohrwinkel		73,5	73,5°	73,5°	73,5°	73,0°
11... Stack		570	589	608	627	636
12... Reach		401	411	420	428	435
D... Sitzhöhe von/bis, in cm		60-68	68-74	72-78	75-84	78-86
E... Sitzlänge von/bis, in cm ***		62-67	64-69	66-72	68-74	69-75

SPEEDSTER	SP-200					SP-300				
Rahmengrößen	S	M	L	XL	XXL	S	M	L	XL	XXL
01... Sitzrohrlänge	460	490	520	550	570	—	480	520	540	560
02... Rahmenlänge	545	555	565	575	590	—	560	575	590	605
03... Steuerrohrlänge	140	160	180	200	220	—	160	180	200	200
04... Gabeleinbaulänge	405	405	405	405	405	—	425	425	425	425
05... Tretlagerhöhe <small>(mit 50/57-584)</small>	290	290	290	290	290	—	300	300	300	300
06... Hinterbaulänge	440	440	440	440	440	—	450	450	450	450
07... Überstandshöhe <small>(mit 50/57-584)</small>	744	777	802	827	846	—	780	810	830	840
08... Radstand	1035	1045	1057	1066	1082	—	1066	1082	1098	1116
09... Steuerrohrwinkel	72°	72°	72°	72°	72°	—	71,5°	71,5°	71,5°	71,5°
10... Sitzrohrwinkel	73,5°	73,5°	73,5°	73,5°	73,5°	—	73,5°	73,5°	73,5°	73,5°
11... Stack	562	581	603	619	638	—	598	616	636	636
12... Reach	378	383	387	392	401	—	383	392	402	417
D... Sitzhöhe von/bis, in cm	62-68	65-72	68-76	74-80	78-84	62-68	68-73	72-77	75-81	78-84
E... Sitzlänge von/bis, in cm ***	60-65	61-66	62-67,5	63-69	64-71,5	60-65	62-67	63-69	65-70	67-72

FINDER	FD-100					FD-1300				
Rahmengrößen	S	M	L	XL	XXL	S	M	L	XL	XXL
01... Sitzrohrlänge	430	470	500	530	560	—	460	520	540	560
02... Rahmenlänge	570	600	615	630	645	—	585	605	620	635
03... Steuerrohrlänge	120	120	140	155	170	—	130	140	155	170
04... Gabeleinbaulänge	480	480	480	480	480	—	480	480	480	480
05... Tretlagerhöhe <small>mit 62-559</small>	295	300	300	300	300	—	305	305	305	305
06... Hinterbaulänge	450	450	450	450	450	—	460	460	460	460
07... Überstandshöhe <small>mit 62-559</small>	738	752	791	815	844	—	772	785	812	832
08... Radstand	1075	1096	1111	1127	1137	—	1087	1107	1122	1138
09... Steuerrohrwinkel	71,5°	71,5	71,5°	71,5°	71,5°	—	71,5°	71,5°	71,5°	71,5°
10... Sitzrohrwinkel	74,0°	73,5	73,5°	73,5°	73,0°	—	73,5°	73,5°	73,5°	73,0°
11... Stack	614	611	603	630	658	—	620	630	649	658
12... Reach	394	419	428	428	444	—	402	417	428	443
D... Sitzhöhe von/bis, in cm	60–70	66–74	72–78	76–84	80–88	—	68–74	72–78	76–84	80–88
E... Sitzlänge von/bis, in cm ***	62–69	64–71	66–72	66–72	64–71,5	—	64–71	66–72	67–73	69–75

E-FINDER	FD-100E					FD-100E TD			
Rahmengrößen	S	M	L	XL	XXL	S-TD	M-TD	L-TD	XL-TD
01... Sitzrohrlänge	450	490	530	570	—	450	490	—	—
02... Rahmenlänge	590	610	630	645	—	580	610	—	—
03... Steuerrohrlänge	130	140	160	170	—	130	140	—	—
04... Gabeleinbaulänge	480	480	480	480	—	480	480	—	—
05... Tretlagerhöhe <small>(mit 70-584)</small>	300	300	300	300	—	300	300	—	—
06... Hinterbaulänge <small>(MM Slider)</small>	455	455	455	455	—	455	455	—	—
07... Überstandshöhe <small>(mit 70-584)</small>	745	773	809	833	—	688	709	—	—
08... Radstand	1078	1096	1111	1127	—	1095	1115	—	—
09... Steuerrohrwinkel	71,0°	71,0°	71,0°	71,0°	—	71,0°	71,0°	—	—
10... Sitzrohrwinkel	73,5°	73,5°	73,5°	73,5°	—	73,5°	73,5°	—	—
11... Stack	628	637	656	666	—	630	637	—	—
12... Reach	404	421	426	448	—	388	409	—	—
D... Sitzhöhe von/bis, in cm	60–70	66–74	72–78	76–84	—	62–70	68–76	—	—
E... Sitzlänge von/bis, in cm***	62–69	64–71	66–72	67–73	—	63–68	64–71	—	—

Maximale Lenkerhöhe* mit Standardreifen						
Gabelmodell	C-425	A-425	A-405	A-485/P	Suntour RD	Magura ^{TS8}
Vorbau, Ritchey Comp 130/6°	109,5	107,5	105,5	114,0	110,0	110,0
Vorbau, Ritchey, ProCraft 130/25°	113,0	111,0	109,0	117,5	113,5	113,5

* **Maximale Lenkerhöhe:** Angaben in Zentimeter, lotrecht gemessen, vom Fußboden bis Oberkante Lenker

** **Maximale Lenkerüberhöhung:** Die maximale Lenkerüberhöhung Delta vergrößert bzw. verkleinert sich annähernd linear zur Sitzhöhe. Ausgehend vom Referenz-Beispiel »D=75 cm«, kann so die Lenkerüberhöhung für andere D-Maße errechnet werden.

Maximale Lenkerüberhöhung** bei Sitzhöhe D 75						
Gabelmodell	C-425	A-425	A-405	A-485/P	Suntour RD	Magura ^{TS8}
Vorbau, Ritchey Comp 130/6°	+9,0	+7,0	+5,0	+11,0	+7,0	+7,0
Vorbau, Ritchey, ProCraft 130/25°	+12,5	+10,5	+8,5	+14,5	+10,5	+10,5

*** Die Sitzlängen-Angaben basieren auf Lenkerhöhe gleich Sattelhöhe. Je mehr Lenkerüberhöhung, desto kürzer wird die Sitzlänge (bei gleicher Vorbaulänge). Faustformel: 5 cm Überhöhung verkürzen die Sitzlänge um 1,2 cm.