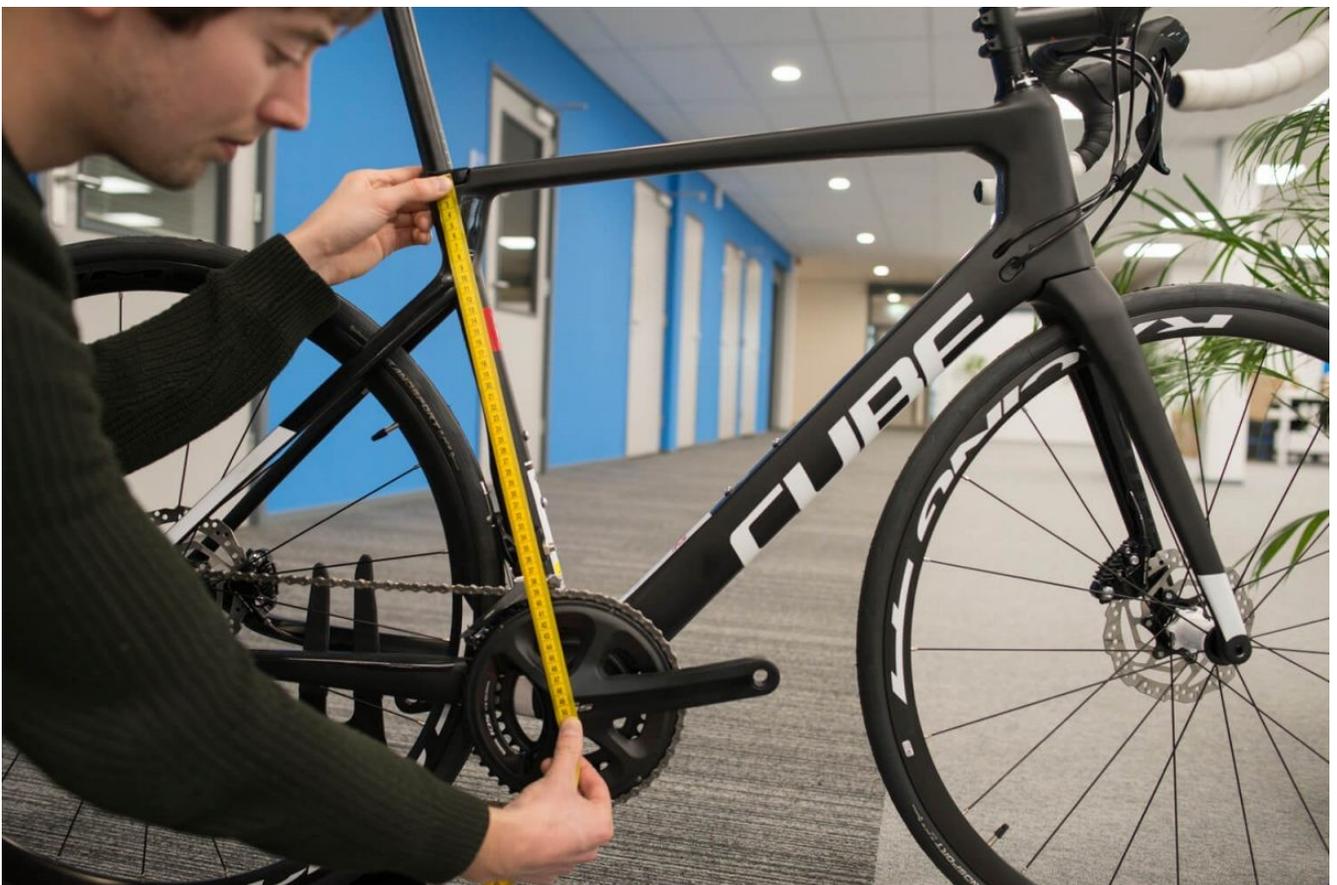


Was ist die Rahmengröße beim Rennrad und wie misst du sie?

19 März 2021

Egal, ob du ein Anfänger auf dem Rad oder ein durchgewinterter Radprofi bist, jeder möchte sich auf dem Fahrrad wohl und schmerzfrei fühlen. Aber worauf solltest du beim Kauf deines Rennrads achten? Wie bestimmst du die Rahmengröße deines Rennrads? Und was bedeuten all die Fachbegriffe wie *Reach*, *Stack* und *Standover*, und wie wichtig sind sie für die Bestimmung der Rahmengröße bei deinem Rennrad?

Jeder begeisterte Rennradfahrer kennt natürlich die Rahmengröße seines Rennrads. Und in vielen Fällen ist es auch die passende Rahmengröße. Unter der Rahmengröße versteht man den entlang des Sattelrohrs gemessenen Abstand von der Mitte des Tretlagers (Kurbelachse) bis zur Mitte des Oberrohrs.



Die klassische Rahmengröße misst du entlang des Sattelrohrs.

Dieser Abstand wird verwendet, um die verschiedenen Rahmengrößen bei Rennrädern zu ermitteln. Allzu aussagekräftig ist dieser einzelne Wert jedoch nicht. Abhängig von der Geometrie eines Rennrads und sogar je nach Rennradmarke kann deine Rahmengröße nämlich sehr unterschiedlich sein.

Für jemanden mit Rahmengröße 58 bei einem Standard-Rennrad könnte beispielsweise bei einem Endurance-Rennrad Rahmengröße 54 passend sein. Und dann haben wir noch kein Wort verloren über die Unterschiede zwischen den Körpermaßen von Menschen.

Rahmengröße beim Rennrad – die Grundmaße

Du solltest also niemals allein anhand der Rahmengröße ein passendes Rennrad auswählen. Es gibt nämlich noch viel mehr Maße, die wichtig sind, um festzustellen, welcher Rennradrahmen am besten zu dir passt.



Deine eigenen Körperproportionen sind entscheidend, um festzustellen, welche Rahmengröße zu dir passt und wie du dein Fahrrad einstellen solltest.

Bist du groß, hast aber relativ kurze Beine? Dann sitzt du auf einem kompakteren Rahmen oft besser. Mit Hilfe eines längeren Vorbaus kannst du den Abstand zum Lenker dann wieder vergrößern.

Bist du hingegen etwas kleiner, hast aber relativ lange Beine? Dann ist es oft für dich vorteilhafter, einen größeren Rahmen und eventuell einen etwas kürzeren Vorbau zu wählen. Aber genug der Theorie, nun ist es an der Zeit herauszufinden, was es mit den verschiedenen Fachbegriffen bei der Bestimmung der Rahmengröße auf sich hat.

Was bedeuten die verschiedenen Maße bei deinem Rennrad?

Wie misst du die Oberrohrlänge?

Das Oberrohr verläuft vom Sattelrohr bis zum Steuersatz. Diesen Abstand misst du von der Mitte des Sattelrohrs bis zur Mitte des Steuersatzes.



Du solltest die Länge des Oberrohrs nicht schräg vermessen. Denn dann bekommst du einen falschen Wert.

Bei einem Sloping-Rahmen, wie ihn viele Endurance-Rennräder haben, verläuft das Sattelrohr schräg abwärts anstatt beinahe horizontal.

Wenn dein Rennrad ein „Sloping“ Oberrohr hat, musst du die Länge deines Oberrohrs immer horizontal bestimmen.

Um die Länge des Oberrohrs zu bestimmen, musst du jedoch den horizontalen Abstand von deinem Sattelrohr bis zum Steuersatz messen. Sonst kommst du auf einen falschen Wert. Daher solltest du die Oberrohrlänge immer horizontal messen.

Wie misst du die Länge des Steuersatzrohrs?

Unter der Länge des Steuersatzrohrs versteht man den Abstand zwischen der Unterkante und Oberkante deines Steuersatzrohrs. Nimm nur die Maße des Rennradrahmens selbst, nicht auch der Spacer.



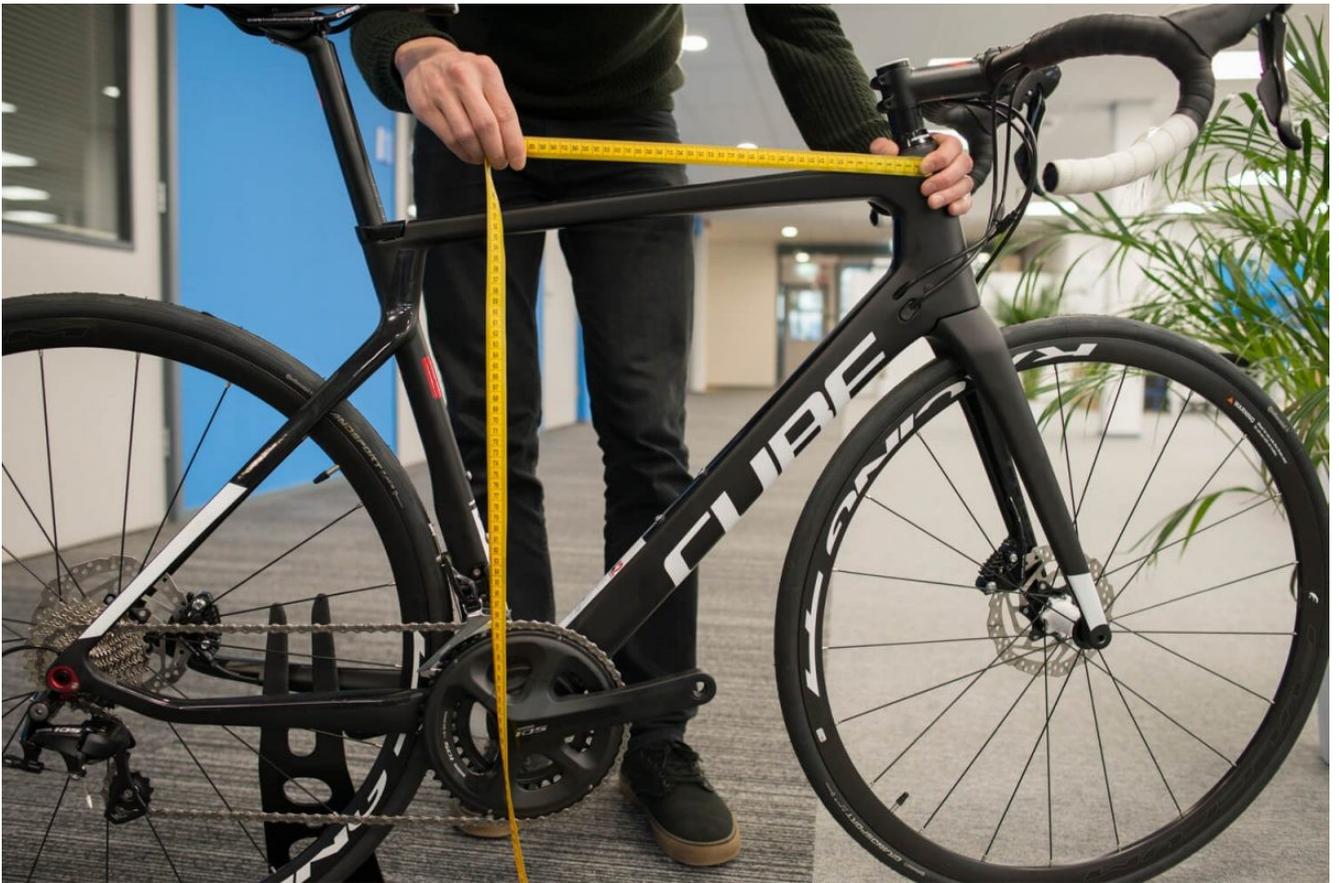
Die Länge eines Steuersatzrohrs kann viel Einfluss darauf haben, wie du auf einem Rennrad sitzt.

Wenn dir der Komfort bei einem Rahmen wichtig ist, kannst du am besten einen Rahmen mit einem langen Steuersatzrohr wählen.

Auch interessant: Früher hatten größere Rahmen oft einen langen Steuersatz. Nach den damaligen UCI-Regeln musste der Abstand zwischen den Laufradachsen ungeachtet der Körpergröße der Radrennfahrer genau einen Meter betragen. Die einzige Möglichkeit, um ein Fahrrad besser an die Körpermaße einiger Rennradfahrer anzupassen, war die Verwendung eines längeren Steuersatzrohrs.

Wie misst du den Reach deines Rennrads?

Der Reach ist der horizontale Abstand zwischen deinem Tretlager und dem Steuersatz. Ein größerer Reach bedeutet häufig auch einen größeren Abstand zum Lenker und daher eine tiefere Sitzposition.

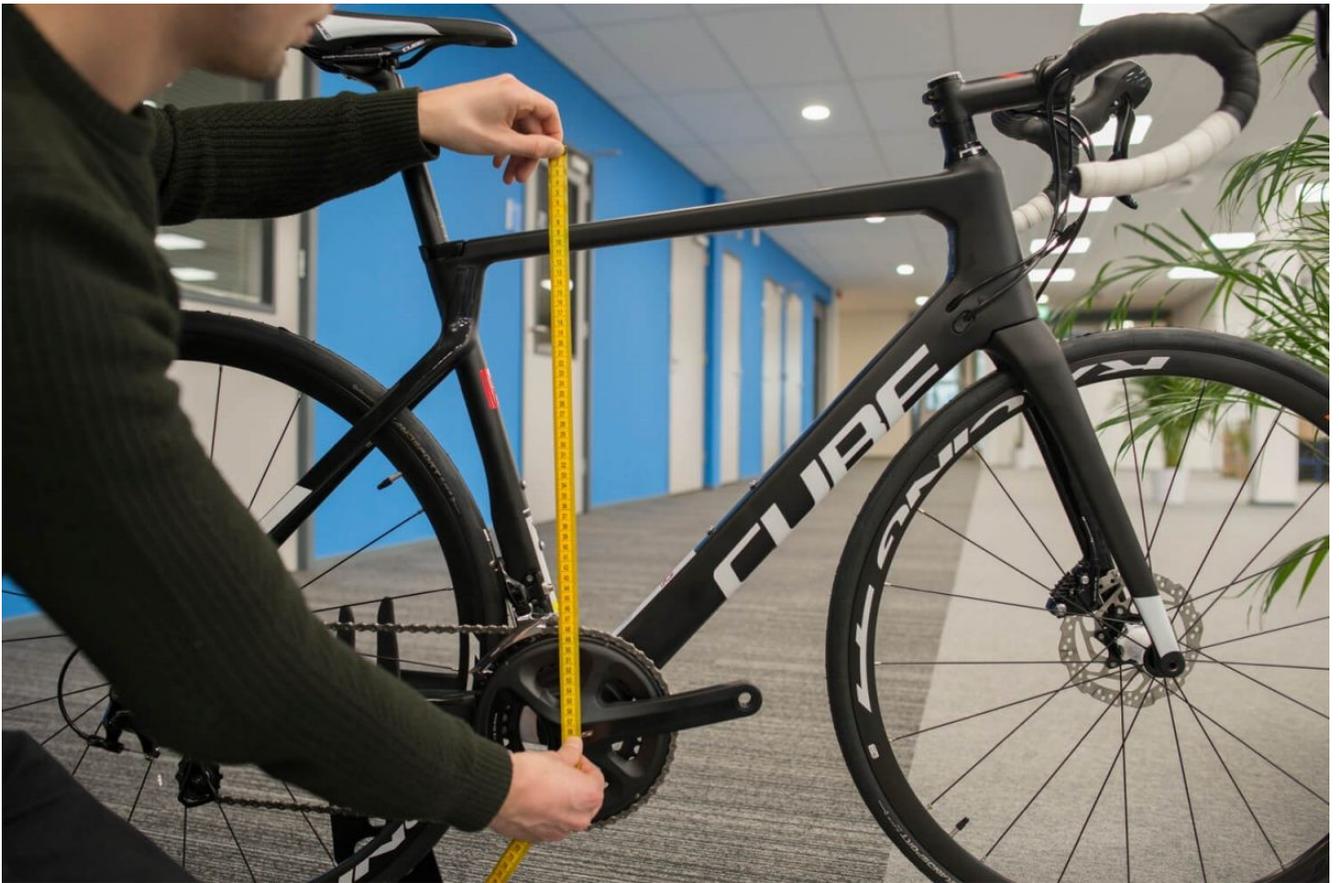


Du wünschst dir einen tieferen Aero-Position bei deinem neuen Fahrrad? Achte dann unbedingt auf den Reach des Rahmens!

Weil sich das Tretlager und der Steuersatz nicht auf derselben Höhe befinden, musst du eine gedachte Linie von deiner Kurbelachse nach oben ziehen. Dann misst du horizontal in Richtung des Steuersatzes. Wie du das machst, siehst du auf dem Foto oben.

Wie misst du den Stack deines Rennrads?

Der Stack ist der vertikale Abstand zwischen dem Tretlager und dem Steuersatz. Die gedachte Linie, die du zuvor von dem Tretlager nach oben gezogen hast, ist auch die Linie, die du messen musst, um den Stack zu ermitteln.



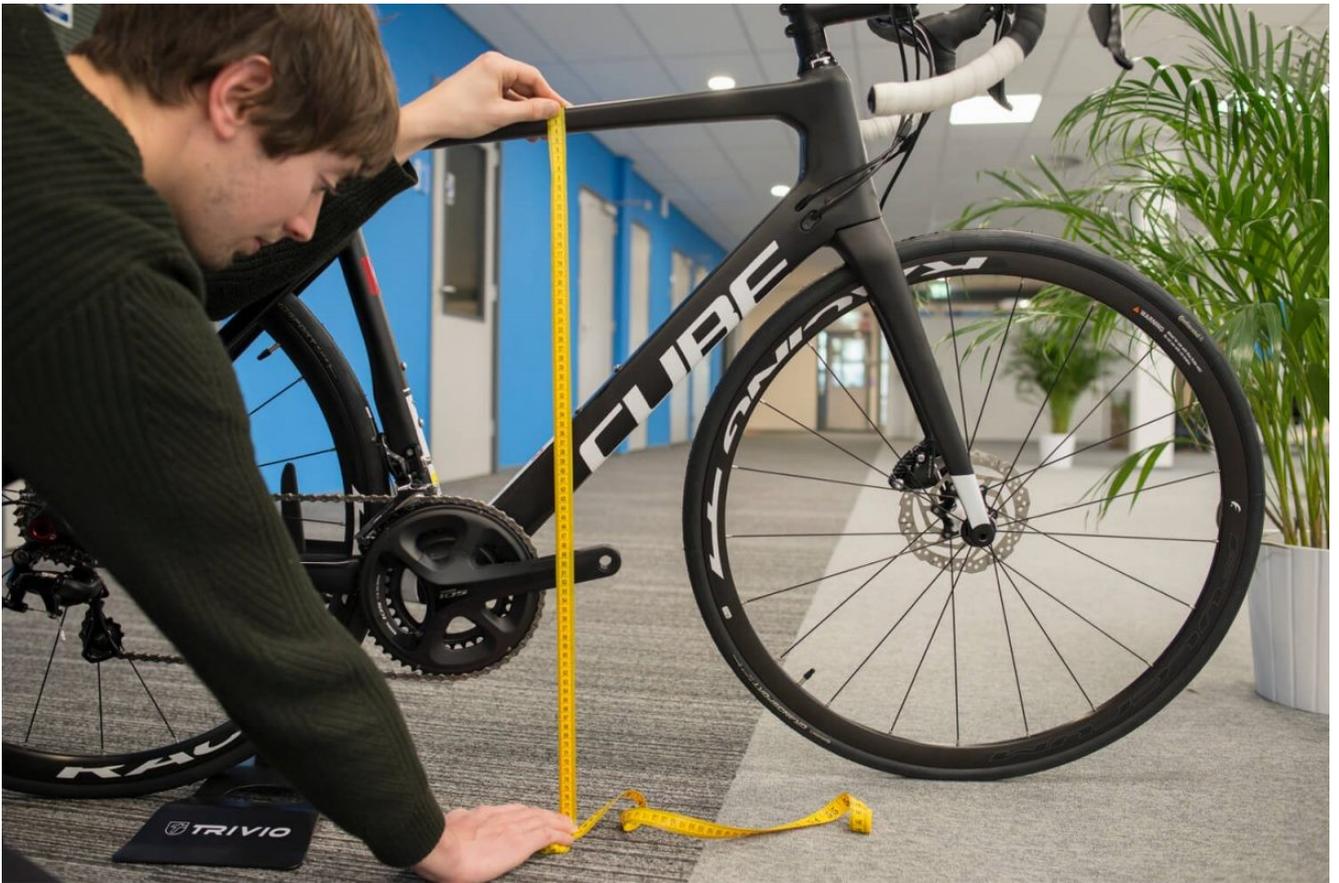
Der Stack ist der Höhenunterschied zwischen dem Steuersatz und der Mitte des Tretlagers.

Ein kurzer Abstand von deinem Tretlager zur Oberkante des Steuersatzes bietet auch eine tiefere Sitzposition. Das sieht man oft bei aerodynamischen Fahrrädern.

Bequemer sitzt du, wenn der Abstand zwischen diesen beiden Punkten größer wird. Bei einem Trek Domane oder Giant Defy siehst du beispielsweise, dass der Stack größer ist als bei den anderen Modellen dieser Marke.

Wie messe ich das Standover meines Rennrads?

Das Standover ist der Abstand vom Boden zur Oberkante des Oberrohrs. Hast du ein „Sloping“ Oberrohr? Dann miss dies in der Mitte des Oberrohrs.



Miss das Standover von der Mitte des „Sloping“ Oberrohrs aus.

Das Standover ist besonders wichtig, wenn du auch mal mit zwei Füßen auf dem Boden stehen musst, mit einem Rennrad zwischen den Beinen. Denn mit dem Oberrohr gegen das Schambein stehen zu müssen, ist wirklich unangenehm.

Was kannst du jetzt mit den Maßen anfangen?

Alle oben genannten Maße wirken sich auf deine Haltung auf einem Fahrrad aus. Deine Körpergröße ist oft der erste Schritt bei der Bestimmung deiner allgemeinen Rahmengröße.



Mit dem richtigen Standover kannst du problemlos mit deinem Rennrad zwischen den Beinen stehen.

Wichtiger sind jedoch der Reach und der Stack. Diese bestimmen maßgeblich deine Sitzposition auf dem Fahrrad. Je niedriger der Stack, desto niedriger ist dein Lenker im Vergleich zum Sattelniveau. Mit Spacern kannst du den Lenker jedoch wieder höher stellen.



Bei einem Fahrrad mit aerodynamischen Eigenschaften sitzt du mehr nach vorne geneigt.

Bei der Reach gilt, je größer der Wert für dieses Maß ist, desto größer ist der Abstand zwischen deinem Fahrradsattel und deinem Lenker. Ein größerer Abstand bedeutet eine tiefere, mehr nach vorne geneigte Sitzposition. Zwei Fahrräder mit genau der gleichen Reach können jedoch immer noch einen Unterschied im Abstand zwischen Sattel und Lenker aufweisen.

Der Winkel, in dem das Sitzrohr positioniert ist, beeinflusst dies ebenfalls. Je kleiner der Winkel zwischen dem Sitzrohr und dem Oberrohr, desto größer der Abstand zwischen Sattel und Lenker. Selbst wenn du die Maße eines Rennrads kennst, weißt du immer noch nicht, ob es wirklich zu dir passt. Es ist dann wichtig, dass du dir deinen Körper genau anschaust.

Schaue dir deine Körperproportionen an

Wie lang sind deine Beine? Hast du einen kurzen oder langen Oberkörper? Und wie flexibel bist du eigentlich? Alles sehr wichtig, um die richtige Rahmengröße und die richtigen Einstellungen für dein Rennrad zu finden.



Jeder Rennradfahrer hat unterschiedliche Körperproportionen und Vorlieben. Deshalb profitiert jeder Rennradfahrer von einer richtigen Einstellung des Rennrads, um Beschwerden zu beheben oder zu verhindern.

Neben dem statischen Fahrradrahmen gibt es eine Reihe weiterer Teile, die du optimieren kannst, um deine ideale Sitzposition zu erreichen. Dies sind die Sattelstütze, der Vorbau, der Lenker und die Kurbellänge.

Die perfekte Einstellung deines Fahrrads ist eine Aufgabe, die du besser nicht selbst erledigen solltest. Gehe immer zu einem Fachmann, der genau weiß, was er tut.



Die Geometrie eines Endurance-Rennrads wurde so angepasst, dass du mehr aufrecht sitzt.

Wenn du Beschwerden hast oder nur sicherstellen möchtest, dass dein (neues) Rennrad wirklich zu dir passt, kannst du ein Bikefitting durchführen lassen. Dafür kannst du zu unseren Superstores in den Niederlanden (Arnheim, Den Bosch oder Utrecht) kommen. Wir helfen dir gerne dabei, deinen Körper zu vermessen und festzustellen, welche [Rennräder](#) zu deinem Körper passen.

Quelle: Olle Vastbinder