

Welche Übersetzung muss ich für mein Rennrad wählen?

11 Februar 2021

Welche Übersetzung muss ich für mein Rennrad wählen? Diese Frage stellen sich viele Radfahrer. Leider gibt es darauf keine eindeutige Antwort. Möchtest du eine entspannte Fahrt durchs Flachland machen? Oder stellst du dich den Herausforderungen des Hochgebirges? Diese beiden Fahrten erfordern natürlich unterschiedliche Anstrengungen und eine unterschiedliche Schaltstrategie. In diesem Blog kannst du lesen, was die Übersetzung eines Rennrads tatsächlich bedeutet und welche Teile des Rennrads die Übersetzung bestimmen. Anschließend erklären wir dir, welche Übersetzung in welchen Situationen am besten geeignet ist.

Was bedeutet die Übersetzung eines Rennrads?

Die Übersetzung des Rennrads hat, einfach gesagt, Einfluss auf die bei einer einzelnen Umdrehung der Fahrradkurbel zurückgelegte Strecke. Das Verhältnis zwischen den Zähnen an den vorderen Kettenrädern (Kettenblätter) und den Zähnen an den hinteren Kettenrädern (Ritzel) wird als Übersetzung bezeichnet. Je nachdem, wo und wie du fährst, ist das richtige Verhältnis zwischen Kettenblättern und Ritzel wichtig. Je größer das Kettenblatt, desto höher die Übersetzung, desto schwerer musst du treten und desto schneller fährst du. Umgekehrt gilt: Je kleiner das Ritzel, desto höher die Übersetzung, desto schwerer musst du treten und desto schneller fährst du.



Die Übersetzungstabelle

Die [Übersetzungstabelle](#) zeigt eine Übersicht der Abstände (in Meter), die bei verschiedenen Kettenblatt-Ritzel-Verhältnissen eines Rennrads mit 28-Zoll-Laufrädern erreicht werden können. Die äußerste linke Spalte zeigt die Anzahl der Zähne am Kettenblatt und die oberste Zeile zeigt die Anzahl der Zähne am Ritzel. Zum Beispiel ergibt ein Verhältnis von 39 zu 25 einen Abstand von 3,27 Metern für eine Kurbelumdrehung. Und ein Verhältnis von 40 zu 14 ergibt einen Abstand von 5,99 Metern.

Du siehst also, dass die Anzahl der Zähne am Kettenblatt und am Ritzel einen Einfluss auf die zurückgelegte Strecke hat. Die Tabelle zeigt zahlreiche Werte, die verdeutlichen, dass man aus einer Vielzahl aus Übersetzungen wählen kann. Dies ist abhängig von der Art der Kurbelgarnitur und des Kassettentyps.

Verschiedene Typen von Kurbelgarnituren

Die [Kurbelgarnitur](#) deines Rennrads ist eines der wichtigsten Fahrradteile. Sie besteht aus dem Kettenblatt und dem Pedal. Die Kurbelgarnitur kann aus 1, 2 oder 3 Kettenblättern bestehen.

Eine [Kurbelgarnitur mit einem Kettenblatt](#) kann aus 50 bis 38 Zähnen bestehen. Dieser Typ von Kurbelgarnitur wird nicht oft bei Rennrädern verwendet, ist jedoch besonders vorteilhaft bei Offroad-Disziplinen wie Mountainbiken, Gravelbiken oder Cyclocrossen. Die [Kurbelgarnitur mit zwei Kettenblättern](#) kann aus 53/39, 52/36 oder 50/34 Zähnen bestehen und eine [Kurbelgarnitur mit drei Kettenblättern](#) kann aus 50/39/30 Zähnen bestehen. Die Wahl der richtigen Kurbelgarnitur hängt davon ab, welche Fahrten du mit deinem Bike machen möchtest, und davon, wie gut du trainiert bist.



Eine Kurbelgarnitur mit drei Kettenblättern sieht man immer seltener.

Kurbelgarnitur mit zwei Kettenblättern

Wir empfehlen eine Zweifachkurbel, da insbesondere diese Art von Kurbelgarnitur die meisten Vorteile bietet. Kurbelgarnituren mit zwei Kettenblättern sind beispielsweise leichter als Garnituren mit drei Kettenblättern, da sie ein Kettenblatt weniger haben. Sie sind auch weniger breit, sodass du dich weiter in die Kurven legen kannst.

Außerdem schaltet es sich mit zwei Kettenblättern deutlich besser als mit einer Kurbelgarnitur mit drei Kettenblättern. Darüber hinaus liefern moderne Kurbeln mit zwei Kettenblättern so viele Übersetzungsoptionen, dass es für fast alle Radfahrer eine geeignete Übersetzung gibt.

Bei Kurbelgarnituren mit zwei Kettenblättern kannst du zwischen einer Kompaktkurbel (50/34), einer Semi-Kompaktkurbel (52/36) und einer klassischen Zweifachkurbel (53/39) wählen. Im folgenden Abschnitt werden die Vor- und Nachteile dieser verschiedenen Typen von Kurbelgarnituren mit zwei Kettenblättern aufgeführt.

Vor- und Nachteile einer Kompaktkurbel (50/34)

- Übersetzung, die von den meisten Radfahrern sowohl auf einer flachen Strecke als auch in den Bergen genutzt werden kann.
- In den Bergen kannst du in einen leichten Gang schalten, um den Berg hochzukommen.
- Kleine Schritte zwischen den verschiedenen Gängen.
- Wenn du mit einer Geschwindigkeit von 30 km/h fährst, liegt die Kette häufig in einer schrägen Linie zwischen dem Ritzel und dem großen Kettenblatt, wodurch sich deine Kette schneller abnutzt.
- Weniger hohe Übersetzung, sodass du bei einer schnelleren Gruppenfahrt oder Abfahrt weniger schwere Gänge hast, mit denen du noch mal Gas geben kannst.



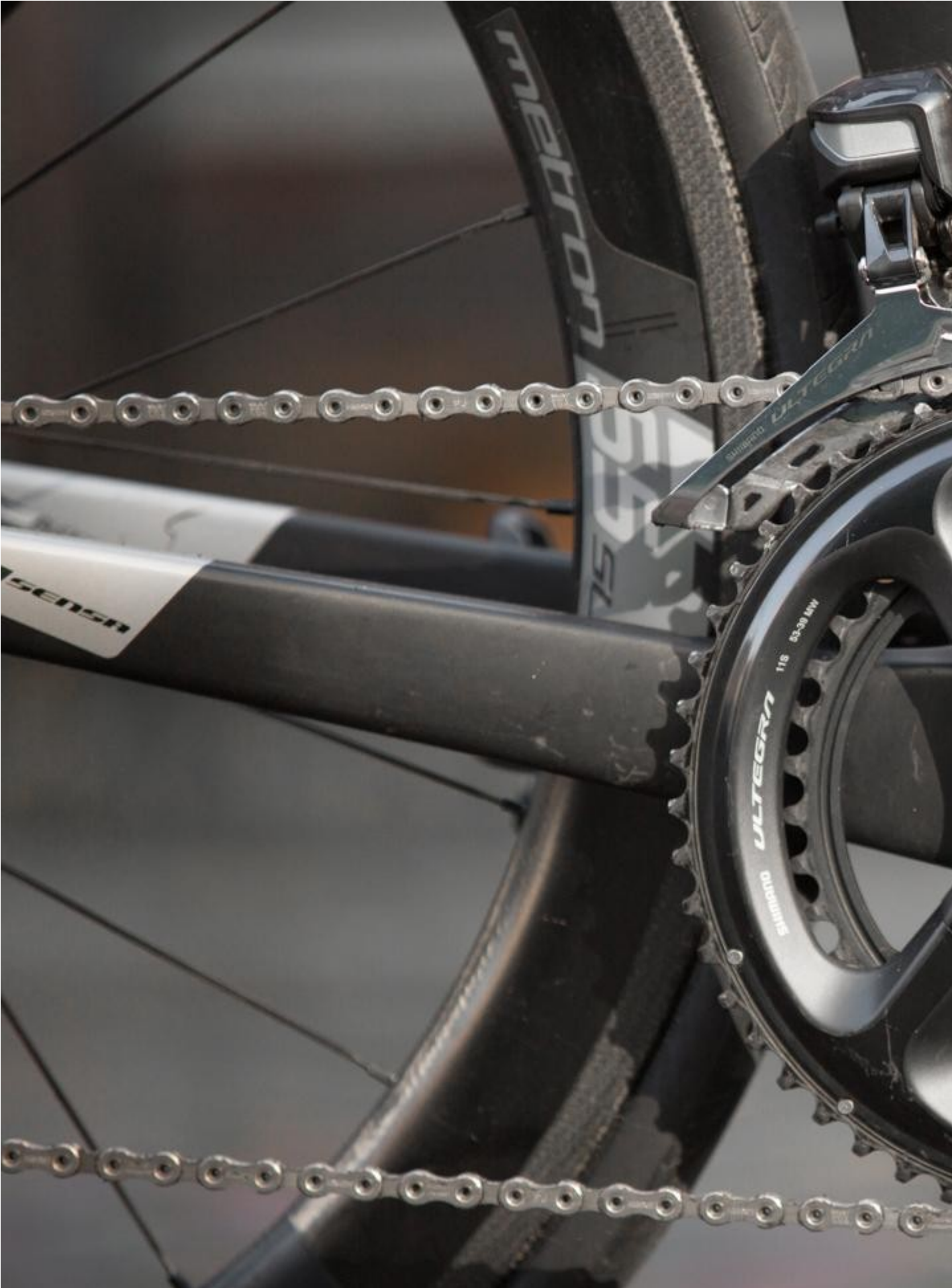
Vor- und Nachteile einer Semi-Kompaktkurbel (52/36)

- Große Bandbreite, die sowohl in den Bergen als auch im Flachland von gut trainierten Radfahrern genutzt werden kann.
- Bei schnellen Gruppenfahrten oder Abfahrten hast du genug schwere Gänge, um noch anständig Gas zu geben.
- In Kombination mit einer größeren Kassette kannst du fast so leicht treten wie mit einer 50/34.
- Größere Schritte zwischen den verschiedenen Gängen.
- Wenn du ungefähr 30 km/h fährst, musst du viel zwischen dem kleinen und großen Kettenblatt wechseln, um die richtige Trittfrequenz beizubehalten.



Vor- und Nachteile einer klassischen Zweifachkurbel (53/39)

- Hat schwerere Gänge, die das Treten bei schnellen Fahrten und in Abfahrten erleichtern.
- Kleine Schritte zwischen den verschiedenen Gängen.
- Bei ca. 30 km/h liegt die Kette auf dem kleinen Kettenblatt. Du brauchst also nicht auf das große Kettenblatt zu schalten.
- Für viele Radfahrer sind die Gänge zu schwer in den Bergen.
- Die schwersten Gänge werden nur bei Abfahrten, Wettkämpfen oder schnellen Gruppenfahrten verwendet. Viele Radfahrer finden dies eine Verschwendung der Möglichkeiten.



Klassische Zweifachkurbel

Verschiedene Typen von Kassetten

Es gibt verschiedene Kassettenabstufungen. Zum Beispiel gibt es eine 11/25 und eine 12/25 für die Fahrten im Flachen. Die 11/28- oder 11/30- [Kassetten](#) eignen sich für hügelige Strecken und für einige Radfahrer bereits für Fahrten in den Bergen. Für die meisten Radfahrer sind die 11/32- und 11/34-Kassetten am besten für das Hochgebirge geeignet.



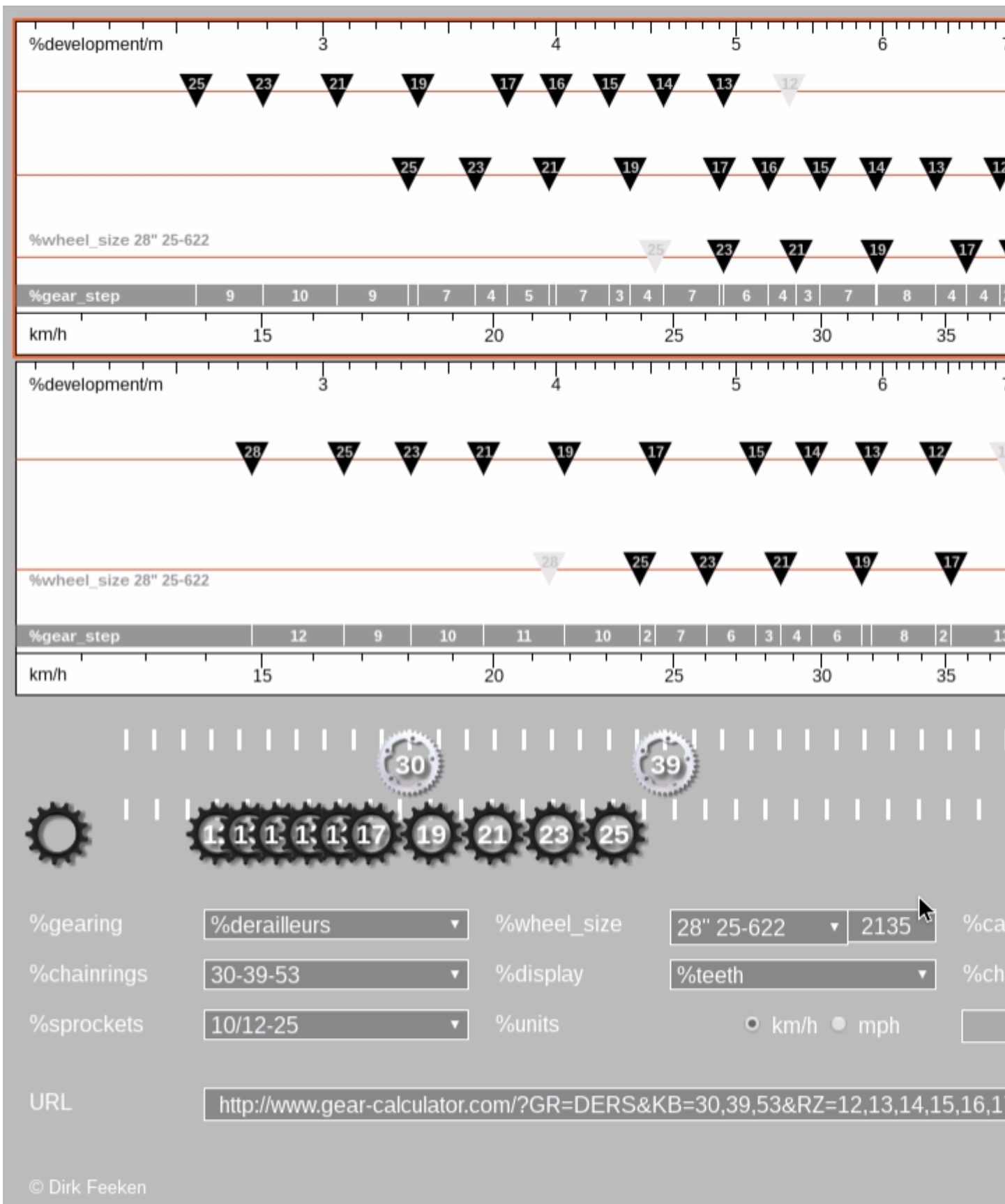
Wie bei der Kurbelgarnitur ist es bei der Auswahl der richtigen Kassette wichtig, zu überlegen, was für Fahrten man machen will.

Wie wählst du die richtige Übersetzung?

Wie du hier oben lesen kannst, gibt es unzählige Kurbeln und Kassetten, die dir bei der Auswahl der richtigen Übersetzung zur Verfügung stehen.

Wenn dir bei all den Zahlen noch nicht schwindelig wird, kannst du einen Blick auf die Website des [Ritzelrechners](#) werfen.

Hier kannst du deine Vorlieben für verschiedene Kurbelgarnitur – und Kassettentypen eingeben, um verschiedene Situationen zu skizzieren. Auf diese Weise kannst du berechnen, welche Übersetzung dir beispielsweise im Hochgebirge oder Mittelgebirge am meisten bringt.



Vergleich einer Kurbelgarnitur mit drei oder zwei Kettenblättern.

Jeder hat andere Vorlieben

Es ist natürlich schwierig, die optimale Übersetzung für alle Radfahrer für alle Situationen zu wählen. Unsere Spezialisten haben jedoch eine Anzahl von Szenarien skizziert und die Übersetzungen, die am besten zu diesen Situationen passen.

Die richtige Übersetzung hängt davon ab, welcher Fahrertyp du bist. Eine echte Bergziege wird wahrscheinlich eine andere Übersetzung wählen als ein Fahrer, der hauptsächlich Fahrten im Flachen absolviert.



Kein Radfahrer gleicht dem anderen und jeder hat andere Vorlieben.

Es ist wichtig zu bedenken, dass die Vorliebe für eine bestimmte Übersetzung von Person zu Person unterschiedlich sein kann. Wir wollen dir jedoch an dieser Stelle eine Orientierungshilfe geben.

Eine Fahrt im Flachland

Wenn du hauptsächlich im Flachland unterwegs bist und nicht viele Höhenmeter auf dem Programm stehen, empfehlen wir eine Übersetzung, die sich aus einer Kombination aus einer 11/25-Kassette und einer 53/39-Kurbel ergibt.

Eine Zweifachkurbel ist am besten für Rennradfahrer im Norden Deutschlands geeignet, die kaum Anstiege bewältigen müssen.



Eine Fahrt durchs Norddeutsche Tiefland.

Zum Beispiel bietet es die Möglichkeit, in einen schweren Gang zu schalten, um richtig schnell zu fahren. Im Flachen ist es nicht nötig, einen niedrigeren Gang wählen zu können, da ein leichter Gang aufgrund fehlender Höhenmeter nicht schnell benötigt wird.

Ab und zu ein Anstieg

Fahrer, die das Flachland satt sind, können auf eine 11/28-Kassette und eine 52/36-Kurbel umsteigen.

Diese Übersetzung gibt dir die Möglichkeit, in einem etwas hügeligeren Gebiet zu fahren. Denke zum Beispiel an die Lüneburger Heide, das Münsterland oder auch den städtischen Müllberg.



Auf der Lüneburger Heide werden die Anstiege schon etwas anspruchsvoller.

Mit dieser Übersetzung ist es möglich, einen schweren Gang im Flachen zu fahren und bei einem Anstieg in einen leichteren Gang zu schalten.

Einen Schritt höher

Wenn du auf den Geschmack gekommen bist und etwas mehr Herausforderung suchst, kannst du dich an die Hügel der Mittelgebirge wagen.

Um diese Hügel zu meistern, kannst du dieselbe 52/36-Kurbel verwenden. Um etwas mehr Auswahl und Komfort bergauf zu haben, empfehlen wir die Montage einer 11/30-Kassette.



In der Eifel kann es ganz schön steil werden.

Wenn du in der Eifel mit derselben Übersetzung zurechtkommst wie beim städtischen Müllberg, ist ein Kassettenwechsel natürlich nicht nötig. Die optimale Übersetzung bleibt eine Frage der persönlichen Vorliebe.

Die richtige Arbeit kann beginnen

Der etwas erfahrenere Rennradfahrer kann in seinem Radurlaub auch höhere Berge in Angriff nehmen. Wenn du dich den höchsten Bergen noch nicht gewachsen fühlst, ist der Schwarzwald und der Bayerische Wald ein guter Zwischenschritt.

Um dort nicht in Schwierigkeiten zu geraten, ist es ratsam, mit einer Bergübersetzung mit einer 11/32-Kassette und einer 50/34-Kurbel zu fahren.



Hier wirst du schon mal häufiger gezwungen, im Stehen zu fahren, um nach oben zu kommen.

Diese Übersetzung lässt dir die Wahl, bei Bedarf bergauf etwas leichter zu treten und bei den steilen Stellen nicht allzu schwer treten zu müssen.

Ab in die hohen Berge

Wenn die Anstiege im Schwarzwald und Bayerischen Wald nicht mehr anspruchsvoll genug sind, ist es Zeit fürs Hochgebirge. Denke hierbei beispielsweise an den Mont Ventoux oder den Großglockner.

Nachdem du den Mut gesammelt hast, einem dieser mystischen Berge zu trotzen, ist es sehr wichtig, dass du dir Gedanken über die richtige Bergübersetzung machst. Wir empfehlen dafür eine 50/34-Kurbel mit einer 11/34-Kassette, um in einen so leicht möglichen Gang schalten zu können.



Die richtige Arbeit kann beginnen.

Auf diese Weise hast du noch ein bisschen Spielraum, um in einen leichteren Gang zu schalten, und stehst du nicht auf halbem Weg nach oben mit deinem Rennrad in der Hand.

Im Hochgebirge ist es auch möglich, sich für eine Kurbelgarnitur mit drei Kettenblättern zu entscheiden, um eine noch niedrigere Übersetzung zu erhalten.

Dies hat jedoch zwei Nachteile. Kurbeln mit drei Kettenblättern sind mittlerweile selten und sie sind schwerer. Letzteres kann einen wesentlichen Unterschied machen, insbesondere bergauf.

Kurbelgarnitur oder Kassette wechseln

Es kommt immer häufiger vor, dass Radfahrer ihre Kurbelgarnitur oder Kassette wechseln, wenn sie ihr Fahrrad mit in die Berge nehmen. Dabei ist es sehr wichtig, dass die Kapazität des Schaltwerks und die Kettenlänge berücksichtigt werden.



Die Kassette wechseln

Wenn du eine zu große Kassette montierst, ist der Schaltwerkkäfig möglicherweise nicht lang genug, um die Kette ausreichend unter Spannung zu halten. Außerdem kann es vorkommen, dass die Kette zu kurz ist. Im schlimmsten Fall kann das Schaltwerk vollständig abbrechen. Achte also beim Montieren einer anderen Kassette darauf. In diesem Fall ist es ratsam, einen [anderen Schaltwerktyp](#) zu montieren.

Fazit

Das Wechseln der Kassette oder Kurbel kann sehr nützlich sein, wenn du in einer anderen Umgebung fahren möchtest als gewöhnlich. Wenn du zum Beispiel in den Bergen fahren möchtest, ist eine niedrigere Übersetzung sinnvoll.

Die in diesem Blog vorgestellten Kassetten- und Kurbelgarnituren für die verschiedenen Situationen sind lediglich Vorschläge. Sie gehen davon aus, dass du ein durchschnittliches Trainingsniveau hast. Je nach deinen persönlichen Vorlieben und Erfahrungen kann es sein, dass für dich etwas anderes besser geeignet ist.

Quelle: Mees Janssen