

**Erklärung:**

Nehmen wir an, da bewegt sich einer auf 1.5er Hinterradbereifung (nur die ist wichtig!!!) mit 44-17 voran. Für leichtere Übersetzungen geht er in der selben Spalte rauf, für schwerere runter. Will er bei gleicher Übersetzung auf 1 3/8 umsteigen (3 Spalten nach rechts) müsste er hinten ein 18er montieren. In beiden Fällen kommt er mit einer Kurbelumdrehung 4,02 m weit. Dieses Maß nennt sich Entfaltung und ist ein guter Vergleichsmaßstab.

**Und warum steht da gar nichts über die Länge der Tretkurbel drin?**

Weil *die* mit der Übersetzung NIX zu tun hat!!!

**Die Tretkurbelfrage**

Die Wahl der Übersetzung hängt ab von Streckenlänge, Untergrund uws., kann sich also von Rennen zu Rennen ändern. Die Tretkurbellänge richtet sich nach den Körpermaßen und bleibt so meist länger gleich. Eine feste Zuordnungstabelle gibt es nicht, aber eine Gegenüberstellung der möglichen Längen mit Altersangaben oder einer Skala mit Hosengrößen gibt einen kleinen Anhalt. Überschneidungen wird es aber immer geben.

Kurbel in mm	Hose amer. Maß	Alter ca.	Größe in cm
150	- 22"	6	100
155	22"	7 - 8	110
160	24"	9 - 11	120
165	26"	10 - 12	140
170	28"	12 - 14	150
175	30"	13 - 15	170
180	32"	14 - 17	175
180	34"	19 -	185

Es gibt eine Reihe recht gängiger Zwischengrößen (z.B. 152.5). Gerade bei 6 bis 8jährigen ist die richtige Wahl der Kurbel wichtig: Zu lange Hebel lassen keinen "runden Tritt" zu, verderben die Technik und machen Vorzüge anderer Ausrüstungsteile zunichte.

Die oft versuchte Rechnung, mit einer langen Kurbel die zu schwere Übersetzung auszugleichen, funktioniert eben nicht! Denn die Kraft, die durch den längeren Hebel "gespart" wird, fehlt bei jedem Antritt. Wer aber zu langsam antritt, erreicht zu spät die nötige Trittfrequenz, um schnell zu sein.

**Fazit:** Über die Auswahl der richtigen Übersetzung kann man immer reden. Über die Crank-Wahl nur einmal. Und zwar vorher.

Entfaltung in cm	1 1/8 geklebt	1.5	1.75	1 1/8 normal	1 3/8	1.75 Cruiser	Entfaltung in cm
355							355
356			41 - 18		39 - 18	34 - 18	356
357		39 - 17		40 - 18			357
358					37 - 17		358
359		37 - 16	39 - 17	38 - 17			359
360					35 - 16		360
361	36 - 15			36 - 16			361
362			37 - 16				362
363	41 - 17	42 - 18					363
364							364
365			42 - 18				365
366		40 - 17		41 - 18	40 - 18		366
367	39 - 16					35 - 18	367
368		38 - 16	40 - 17	39 - 17	38 - 17		368
369							369
370					36 - 16		370
371	37 - 15	43 - 18	38 - 16	37 - 16			371
372	42 - 17						372
373							373
374			43 - 18				374
375		41 - 17		42 - 18	41 - 18		375
376	40 - 16						376
377			41 - 17		39 - 17	36 - 18	377
378				40 - 17			378
379		39 - 16					379
380		44 - 18			37 - 16		380
381	43 - 17		39 - 16	38 - 16			381
382	38 - 15						382
383			44 - 18	43 - 18			383
384		42 - 17			42 - 18		384
385				36 - 15			385
386	41 - 16						386
387			42 - 17	41 - 17	40 - 17	37 - 18	387
388		40 - 16				35 - 17	388
389							389
390	44 - 17				38 - 16		390
391			40 - 16	39 - 16			391
392	39 - 15			44 - 18			392
393		43 - 17			43 - 18		393
394							394
395	42 - 16						395
396			43 - 17	37 - 15			396
397				42 - 17	41 - 17		397
398	45 - 17	41 - 16				38 - 18	398
399						36 - 17	399
400							400
401	40 - 15		41 - 16	40 - 16	39 - 16	34 - 16	401
402		44 - 17			44 - 18		402
403							403
404	43 - 16	39 - 15					404
405			44 - 17				405
406				43 - 17	42 - 17		406
407	46 - 17		39 - 15	38 - 15			407
408		42 - 16				39 - 18	408
409	38 - 14						409
410			46 - 18			37 - 17	410
411	41 - 15		42 - 16	41 - 16	40 - 16		411
412		45 - 17				35 - 16	412
413							413
414	44 - 16	40 - 15	45 - 17				414
415				44 - 17			415
416					43 - 17		416
417			40 - 15				417
418		43 - 16		39 - 15			418
419	39 - 14					40 - 18	419
420					46 - 18		420
421		46 - 17	43 - 16	42 - 16		38 - 17	421
422	42 - 15				41 - 16		422
423	45 - 16		46 - 17				423
424		41 - 15		45 - 17		36 - 16	424
425							425
426					44 - 17		426
427			41 - 15			34 - 15	427
428		44 - 16		40 - 15			428
429						41 - 18	429
430	40 - 14		44 - 16				430
Entfaltung in cm	1 1/8 geklebt	1.5	1.75	1 1/8 normal	1 3/8	1.75 Cruiser	Entfaltung in cm