



Bei kaum einem anderen Thema gibt es so viele unterschiedliche Meinungen, wie bei der Bestimmung der richtigen Rahmenhöhe. Jeden Tag erreichen uns dazu Fragen.

Eigentlich ist es nicht schwer, die passende Rahmenhöhe zu finden. Es gibt aber für unterschiedliche Fahrradtypen sehr verschiedene Regeln. Gewusst wie, hilft weiter.

Bei Trekkingbikes oder MTBs gibt es oft nur eine Rahmenhöhe. Hier wird unterschiedliche Körpergröße durch die Länge der Sattelstütze ausgeglichen. Das geht aber nur bei steilen Sattelrohren gut und hilft bei Utopia Rädern nicht weiter.

Wenn ein Mensch größer ist, reicht eine höhere Sattelposition nicht. Das ganze Rad muss länger werden, damit die Proportionen stimmen.

Daher wachsen bei Utopia mit jeder Rahmenhöhe alle anderen Maße mit.

Tipps für die passende Rahmenhöhe

1. Messen der Schrittlänge

- ▶ Dazu nehmen Sie eine Illustrierte oder ein Lineal oben locker zwischen Ihre Beine.
- ▶ Jetzt von der Oberkante senkrecht nach unten messen. (Siehe Grafik)
- ▶ Bitte mit normalen Schuhen messen, Sie fahren ja auch mit Schuhen!

2. Dieses Maß führt zur Rahmenhöhe

- ▶ Ziehen Sie von diesem Maß 25 cm ab. Das Ergebnis ist das Ausgangsmaß für die richtige Rahmenhöhe.

3. Probefahrt, zur Überprüfung

- ▶ Als nächsten Schritt empfehlen wir, auf einem Utopia Rad die Sattelhöhe passend einzustellen.
- ▶ Tipp zur Grundeinstellung: Aufsitzen und die Ferse auf Pedal stellen. Den Sattel so stellen, dass das Bein fast gestreckt ist. Damit dann probefahren.

4. Sicheres Abstützen

- ▶ Können Sie sich mit einem Fußballen sicher auf dem Boden

abstützen? Also ein Bein auf das Pedal, das andere senkrecht gestreckt auf den Boden stellen.

- ▶ Schauen Sie, welche Reifen das Testrad hat und vergleichen Sie mit Ihrem Wunschreifen. Zwischen 40-60cm Bereifung sind gut 2 cm Höhen-Unterschied.
- ### 5. Die Sattelstütze messen
- ▶ Vom Ende des Sattelrohres bis zur unteren Stange des Sattels sollten es 4-8cm sein, auch wenn Sie keine gefederte Sattelstütze brauchen. Dann haben Sie die richtige Rahmenhöhe.
 - ▶ Wünschen Sie eine gefederte Sattelstütze, müssen Sie mindestens 8cm Sattelstützmaß haben (s. Grafik).

6. Die passende Rahmenhöhe

- ▶ Der errechnete Wert sollte immer durch Praxistest bestätigt oder korrigiert werden.

7. Bitte beachten

- ▶ Räder mit (zu) kleiner Rahmenhöhe (und langer Stütze) sind instabiler als richtig passende Rahmen.
- ▶ Wegen der Federstütze brauchen Sie keinen kleineren Rahmen wählen. Unsere Airwings-Stützen gibt es ab 8cm Aufbauhöhe.

Zusammenfassung

- ▶ Ihre Rahmenhöhe ist dann richtig, wenn die Stütze möglichst nur 14 cm, höchstens 16 cm heraussteht.
- ▶ Die Rahmenhöhe so auswählen, dass bei Bedarf noch eine Federstütze passt.
- ▶ Die Formel zur Errechnung der Rahmenhöhe lässt meistens 7 - 10 cm für die Sattelstütze. In diesem Bereich ist immer Platz für eine Federstütze.

Wieviel Platz für eine Federstütze?

Utopia bietet Ihnen die Federstützen von Airwings, da sie den richtigen Durchmesser von 26,4 cm haben. Hier sind die Maße:

| Sattelstütze | Aufbauhöhe |
|----------------------|------------|
| Comfort Plus Patent | 8 cm |
| Evolution 320 Kerze | 8 cm |
| Evolution 320 Patent | 11 cm |

Die Aufbauhöhe der Stütze ist entscheidend. In der Regel passen die Stützen mit 8 oder 11 cm gut rein.

Wie hoch sind unsere Sättel?

| Sattel | Höhe |
|-------------|---------|
| Terry Molto | 9 cm |
| Terry Fisia | 7,5 cm |
| Terry Viva | 8,5 cm |
| Brooks B190 | 10,5 cm |

Sie sehen, es gibt große Unterschiede. Messen Sie daher auch die Sattelhöhe Ihres Testrades (bei der Probefahrt) und vergleichen mit dem gewünschten Sattel.

Beispiele

1. Beispiel

Sie sind 1.85 m groß, Ihre Schrittlänge ist 82 cm. Das ergibt mit der Formel (Schrittlänge minus 25cm = Rahmenhöhe) 57cm. Je nach Modell haben Sie nun Rahmenhöhe 54, 55 und/oder 59 zur Auswahl. Von Rahmenhöhe 49 oder 63 cm raten wir Ihnen ab.

2. Beispiel

Körpergröße 1.78 m, Schrittlänge 80 cm = Rahmenhöhe 54. Es soll die Evolution

320 Patent eingebaut werden. Beim Test zeigt sich, dass dies nur knapp mit Rahmenhöhe 54 geht. Passt es nicht, raten wir zur Comfort Patent oder der kürzeren Kerze, keinesfalls zu RH 49.

3. Beispiel

Größe 1.86 m, Schrittlänge 85, die Rahmenhöhe 59 passt gut. Allerdings nicht mit der 320 Patent. Das wird zu hoch für sicheren Stand. Der Fußballen kommt beim Big Apple 60 nicht richtig auf die Erde. Die Lösung ist: Comfort Patent oder Kerze 320. Eine Rahmenhöhe kleiner ist nicht möglich. Die Fußspitzen berührten vorne das Schutzblech und der Lenker wäre Ihnen auch zu nah. Rahmenhöhe 59 bleibt die richtige Wahl.

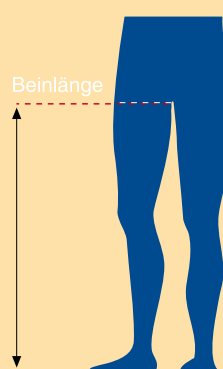
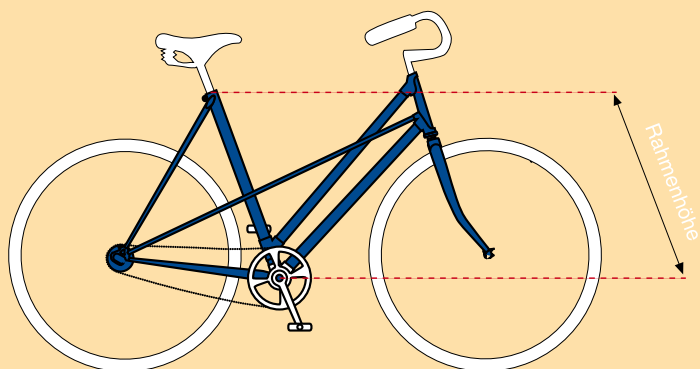
Zusammenfassung

Die Federstützen haben eine Aufbauhöhe zwischen 8 und 11 cm, bieten also 3 cm Spielraum zum Ausgleich. Utopia Rahmen gibt es in 5cm Abständen. So finden Sie immer die passende Rahmenhöhe.

Wir empfehlen:

- ▶ 1. Die richtige Rahmenhöhe hat unbedingt Priorität!
- ▶ 2. Für Federstütze und Sattel finden sich immer ein passendes Modell.

Die Formel für den passenden Rahmen



Beinlänge - 25 cm
= Rahmenhöhe