

	Ablauflänge in cm	1 1/8 geklebt	1.5	1.75	1 1/8 normal	1 3/8	1.75 Cruiser
	356			41 - 18		39 - 18	34 - 18
Erläuterung:	357		39 - 17		40 - 18		
	358					37 - 17	
Du fährst mit einem 1.5 Hinterreifen mit einer 42 - 17 Übersetzung, dann kommst du mit einer Kurbelumdrehung 3,84 m weit.	359		37 - 16	39 - 17	38 - 17		
	360					35 - 16	
	361	36 - 15			36 - 16		
	362			37 - 16			
Willst du auf eine leichtere Übersetzung mit dem selben Hinterreifen umsteigen, gehst du in der Spalte hinauf, wählst du eine schwerere Übersetzung, gehst du in der Spalte hinunter.	363	41 - 17	42 - 18				
	364						
	365			42 - 18			
	366		40 - 17		41 - 18	40 - 18	
	367	39 - 16					35 - 18
	368		38 - 16	40 - 17	39 - 17	38 - 17	
Willst du bei gleicher Übersetzung auf eine 1 3/8-Bereifung umsteigen, gehst du in der Zeile nach rechts, du landest bei 42 - 18.	369						
	370					36 - 16	
	371	37 - 15	43 - 18	38 - 16	37 - 16		
	372	42 - 17					
	373						
Wichtig: Für die Übersetzung zählt nur die Hinterradbereifung!	374			43 - 18			
	375		41 - 17		42 - 18	41 - 18	
	376	40 - 16					
	377			41 - 17		39 - 17	36 - 18
Tretkurbellänge:	378				40 - 17		
	379		39 - 16				
Während die Wahl der Übersetzung von mehreren Faktoren abhängt, richtet sich die Kurbellänge nach den Körpermaßen.	380		44 - 18			37 - 16	
	381	43 - 17		39 - 16	38 - 16		
	382	38 - 15					
	383			44 - 18	43 - 18		
Richtwerte:	384		42 - 17			42 - 18	
	385				36 - 15		
Alter Größe cm Kurbel mm	386	41 - 16					
6 100 150	387			42 - 17	41 - 17	40 - 17	37 - 18
7-8 110 155	388		40 - 16				35 - 17
9-11 120 160	389						
10-12 140 165	390	44 - 17				38 - 16	
12-14 150 170	391			40 - 16	39 - 16		
13-15 170 175	392	39 - 15			44 - 18		
14-17 175 180	393		43 - 17			43 - 18	
Zu lange Hebel lassen keinen runden Tritt zu und verhindern eine gute Technik.	394						
Durch einen längeren Hebel spart man zwar Kraft, sie fehlt dann aber bei jedem Antritt, dadurch wird die nötige Trittfrequenz zu spät erreicht.	395	42 - 16					
	396			43 - 17	37 - 15		
	397				42 - 17	41 - 17	
	398	45 - 17	41 - 16				38 - 18
	399						36 - 17
	400						
	401	40 - 15		41 - 16	40 - 16	39 - 16	34 - 16
	402		44 - 17			44 - 18	
	403						
	404	43 - 16	39 - 15				
	405			44 - 17			
	406				43 - 17	42 - 17	
	407	46 - 17		39 - 15	38 - 15		
	408		42 - 16				39 - 18
	409	38 - 14					
	410			46 - 18			37 - 17
	411	41 - 15		42 - 16	41 - 16	40 - 16	
	412		45 - 17				35 - 16
	413						
	414	44 - 16	40 - 15	45 - 17			
	415				44 - 17		
	416					43 - 17	
	417			40 - 15			
	418		43 - 16		39 - 15		
	419	39 - 14					40 - 18
	420					46 - 18	
	421		46 - 17	43 - 16	42 - 16		38 - 17
	422	42 - 15				41 - 16	
	423	45 - 16		46 - 17			
	424		41 - 15		45 - 17		36 - 16
	425						
	426					44 - 17	
	427			41 - 15			34 - 15
	428		44 - 16		40 - 15		
	429						41 - 18
	430	40 - 14		44 - 16			
	Ablauflänge in cm	1 1/8 " geklebt	1.5 "	1.75 "	1 1/8 " normal	1 3/8 "	1.75 " Cruiser