

KURZE EINFÜHRUNG „ÜBERSETZUNGEN“

Info für alle Sportler*innen und Eltern, die nicht schon jahrelang beim Bahnradsport sind:

Damit Sehnen und Gelenke der Jugendlichen nicht zu früh überlastet werden, gibt es abhängig von der Altersklasse vorgeschriebene Maximal-Übersetzungen für Wettkämpfe. Dazu wird die „Ablauflänge“ vermessen: das Rad schieben bis sich die Pedale einmal gedreht haben und die zurückgelegte Strecke messen.

Damit die Ablauflänge stimmt, müssen Kettenblatt und Ritzel die richtige Übersetzung haben. Die folgenden Übersetzungsverhältnisse gelten für Standard 23mm-Reifen – Achtung, bei Wettkämpfen ist allein die Ablauflänge entscheidend!

Ablauflängen Bahnradsport:		Übersetzung / Kettenblatt – Ritzel (23mm Reifen)	
Altersklasse	Ablauflänge	typisch:	auch möglich ist z.B.:
SchülerU11	5,66 m	43 - 16	48 - 18
Schüler U13	6,10 m	46 - 16	49 - 17 oder 52 - 18
Schüler U15m	6,70 m	50 - 16	47 - 15
Schülerinnen U15w	6,45 m	48 - 16 oder 51 - 17	
Jugend U17m	7,60 m	50 - 14	
Jugend U17w	7,01 m	50 - 15	53 - 16
Junioren m/w U19	Keine		

(Quelle für Bahn-Ablauflängen: rad-net / Reglements / Sportordnung Bahn)

Neben der Maximal-Übersetzung im Wettkampf gibt es manchmal weitere Gründe, um im Training mit anderen Übersetzungen zu fahren – z.B. das Üben einer hohen Trittfrequenz bei Benutzung einer kleineren Übersetzung.

Hinweis in eigener Sache:

Bei Beginn des Trainings oder bei Rennen starten regelmäßig größere Umschraub-Aktion, um bei Leihrädern die Übersetzung der Altersklasse des Sportlers (oder den Trainings-Aufgaben) anzupassen. Teilweise müssen dafür bei gerade nicht benutzen Rädern auch Kettenblätter / Ritzel abgeschraubt werden. Wer Zuhause noch Kettenblätter oder Ritzel hat, welche nicht mehr benötigt werden – wir freuen uns!