

## Ablauflänge Altersklassen

Junioren	19/18	keine Beschränkung
Jugend A	17/16	7,01 m
Jugend B	15/14	6,10 m
Schüler A	13/12	5,66 m
Schüler B	11/10	5,66 m
Schüler C	9/8	5,66 m
Schüler D	7/6	5,66 m

**Die Ablauflänge gilt für Rennräder und Mountainbikes!**

**Die Ablauflänge kann durch montieren der passenden Kettenblätter und Ritzel angepasst werden.**

**Das Sperren einzelner Gänge ist auch zulässig.**

### **Was ist das: Ablauflänge?**

Jedes Fahrrad hat eine oder genauer genommen mehrere Ablauflängen.

Bei jeder Umdrehung der Pedalkurbel legt das Fahrrad eine bestimmte Strecke zurück. Die Strecke, die bei genau einer Umdrehung der Kurbel zurück gelegt wird, nennt man die *Ablauflänge*.

Die Ablauflänge ist abhängig vom eingelegten Gang und vom Umfang des Hinterrades.

Im Triathlon wird nur die maximale Ablauflänge betrachtet. Dies ist die Ablauflänge, die Sie im größten Gang haben. Die Kette läuft dann bei Kettenschaltungen ganz rechts/außen über das größte Kettenblatt an den Pedalen und das kleinste Ritzel hinten („Kette rechts“).

### **Warum wird die maximale Ablauflänge beschränkt?**

Eine größere Ablauflänge erfordert mehr Kraft als eine kleinere. Das geht – im negativen Sinne – auf die Knochen, Sehnen und Muskeln. Bei Kindern und Jugendlichen kann das zu Schäden des Bewegungsapparates ähnlich dem zu häufigen Tragen schwerster Lasten führen. Das soll mit dieser Regelung verhindert werden.

Es geht um die Gesundheit!

### **Zugelassene Räder TriKids Wettkampf**

- Mountainbikes auch mit Rennradbereifung ohne Triathlonaufsätze und ohne Lenkerhörnchen
- Rennräder ohne Triathlonaufsätze