

Zitat aus der [Sportordnung der Deutschen Triathlon Union e.V.](#)

### § 36 Begrenzung der Wettkampfdistanzen

36.1 Die Startberechtigung ist für bestimmte Altersklassen aus gesundheitlichen Gründen im Hinblick auf die zu absolvierenden Distanzen und die maximale Übersetzung beschränkt.

Altersklasse	Alter in Jahren	max. Übersetzung	maximale Strecken in km				
			Triathlon	Duathlon	Sw im & Run	Sw im & Bike	Bike & Run
Schüler D	6/7	5,66 m	0,05 - 1 - 0,2	0,2 - 1 - 0,2	0,05 - 0,2	0,05 - 1	1 - 0,2
Schüler C	8/9	5,66 m	0,1 - 2,5 - 0,4	0,4 - 2,5 - 0,4	0,1 - 0,4	0,1 - 2,5	2,5 - 0,4
Schüler B	10/11	5,66 m	0,2 - 5 - 1	1 - 5 - 0,4	0,2 - 1,5	0,2 - 5	5 - 0,4
Schüler A	12/13	5,66 m	0,4 - 10 - 2,5	2 - 10 - 1	0,4 - 3,0	0,4 - 10	10 - 2,5
Jugend B	14/15	6,10 m	0,4 - 10 - 2,5	2 - 10 - 1	0,4 - 3,0	0,4 - 10	10 - 2,5
Jugend A	16/17		0,75 - 20 - 5	3 - 20 - 1,5	0,8 - 5,0	0,75 - 20	20 - 5

Ab 2025 gilt: Schüler A-D 5,70m. Jugend A-B 6,20m.

Ich habe die Teilnahmebedingungen des StadtTriathlon Forchheim zur Kenntnis genommen und bin mir darüber bewusst, dass die Teilnahme auf eigene Verantwortung erfolgt und die Abrolllänge des Fahrrades passend eingestellt zum Check-in vorliegt.

Hiermit erlaube ich **meiner Tochter / meinem Sohn**

Vorname & Name \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

die Teilnahme am StadtTriathlon Forchheim am \_\_\_\_ Juni 20\_\_ .

### Erziehungsberechtigter

Vorname & Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

## Warum gibt es eine maximale Abrolllänge?

Die Deutsche Triathlon Union will mit der Vorgabe einer maximalen Abrolllänge die „Leistung“ des Rades, d.h. die Wegstrecke pro Pedalumdrehung, begrenzen. Damit soll einer Überlastung von Knochen, Muskeln und Bindegewebe der Kinder vorgebeugt werden.

Pro Kurbelumdrehung darf das Rad folgende Distanzen zurücklegen:

Schüler A, B: 5,66m

Jugend B: 6,10m

Jugend A: keine Beschränkung

Ab 2025 gilt: Schüler A-D 5,70m. Jugend A-B 6,20m.

## Wie wird die Abrolllänge überprüft?

Die Schaltung wird so eingestellt, dass der größte einstellbare Gang aufliegt, d.h. das größte Blatt vorne und das kleinste Ritzel hinten. Nun wird das Rad ausgehend von einer nach unten zeigenden Pedalkurbel auf einer Linie nach hinten geschoben. Sobald das gleiche Pedal wieder die Startstellung erreicht, ist eine Kurbelumdrehung zurückgelegt. Die Strecke wird ausgemessen.

## Was tun, falls die Abrolllänge zu lang ist?

Bei einer Kettenschaltung können mechanisch einzelne Gänge „gesperrt“ werden.

Im Einzelnen ist wie folgt vorzugehen:

Rad aufpumpen, da ein aufgepumptes Rad einen größeren Durchmesser und damit eine längere Abrolllänge hat.

Gerade Linie oder Bordstein suchen, den Anfang mit Kreide oder einen Stein markieren und die entsprechende Strecke (5,66, 6,10 oder 7,01m) abmessen

Den größten Gang einlegen (vorne: große Kettenblatt, hinten: kleinstes Ritzel) und mit einer senkrecht ausgerichteten Kurbel das Rad an die „Startmarkierung“ am Bordsteinrand stellen und rückwärts schieben bis die Kurbel wieder exakt senkrecht steht.

Wird die zulässige Abrolllänge überschritten, ist hinten aufs nächst größere Ritzel zu schalten; dies so lange wiederholen, bis die zulässige Strecke pro Kurbelumdrehung unterschritten ist.

Sollte erst auf dem dritten Ritzel die Abrolllänge unterschritten werden, so macht es evtl. Sinn vorne das größte Blatt zu sperren. Also vorne aufs mittlere Blatt schalten und das Ganze wiederholen.

## Wie begrenzt man die Schaltung?

Die Begrenzung bzw. Einstellung der Schaltung ist in Büchern und im Internet beschrieben. Auch ein freundlicher

Radhändler macht dies i.d.R. innerhalb weniger Minuten kostenlos. Hier nur ein kurzer Radegeber.'



Am hinteren Ritzelpaket gibt es zwei Schrauben, die mit „H“ wie High Gear (größter Gang) und „L“ wie Low Gear (kleinster Gang) beschriftet sind.

Zunächst wird der ermittelte noch zulässige größte Gang eingelegt und man dreht die „H“-Schraube solange fest bis das Leitröllchen des Schaltwerks exakt unter dem nun kleinsten zulässigen Ritzel ist. Anschließend alle möglichen Gänge durchschalten. Die Kette sollte nun nur noch auf das maximal zulässige Ritzel springen. Bleibt sie bereits beim nächstgrößeren Ritzel hängen, ggfs. die „H“-Schraube nochmal eine halbe Umdrehung wieder herausdrehen und nochmal versuchen.



Sollte es notwendig sein, das vordere Kettenblatt zu sperren, müssen wir am Umwerfer schrauben, der sich oberhalb der Kettenblätter befindet.

Zunächst schalten wir auf das „erlaubte“ Kettenblatt vorne. Dann drehen wir mit dem Kreuzschlitzschraubendreher solange an der „H“-Schraube des Umwerfers bis wir einen Anschlag spüren. Keinesfalls weiter drehen – ansonsten beginnt die Kette am Umwerfer zu schleifen und „rasselt“ beim Fahren.

Nun die Schaltung nochmal probieren; es sollte nichts schleifen oder rasseln.