

## So messen Sie die Schrittlänge richtig

Wie seltsam es auch klingen mag, die häufigsten Fehler beim Bestimmen der Rahmenhöhe passieren beim Messen der Schrittlänge (Schritthöhe). Die Schrittlänge ist neben der Körpergröße der wichtigste Faktor zum Errechnen der Rahmenhöhe – aber da es sich nur um einen Rechenfaktor handelt, können Messungenauigkeiten im Bereich von zwei bis drei Zentimetern bereits zur falschen Rahmenhöhe führen.

Jedoch nicht verzagen! Die Bestimmung der korrekten Schritthöhe ist nicht allzu schwierig. Richten Sie sich einfach Schritt für Schritt nach der unten ausführlich beschriebenen Anleitung und der richtigen Schrittlänge steht nichts mehr im Wege.

1. Besorgen Sie sich das richtige Werkzeug. Ideal ist ein Zollstock (Gliedermaßstab) und eine Wasserwaage. Falls keine Wasserwaage zur Verfügung steht, können Sie alternativ auch ein Buch oder einen Katalog verwenden
2. Entkleiden Sie sich bis auf die Unterwäsche. Mag seltsam klingen, aber je nachdem, wie Ihre Hose sitzt oder geschnitten ist, beeinflusst sie das Ergebnis zu stark
3. Nun geht es los. Führen Sie die Wasserwaage (oder das Buch etc.) waagrecht nach oben zwischen die Beine.
4. WICHTIG: messen Sie wirklich ganz nach OBEN, Das Messen der Schritthöhe hat nichts damit zu tun, wie „stramm“ Ihr Rad später ausfällt. Also: kurz bevor es wirklich unangenehm wird, ist es gerade hoch genug (natürlich ohne Schuhwerk messen!)
5. Messen Sie die Länge vom Boden bis zur Oberkante der Wasserwaage. Zum korrekten Ablesen ist eine zweite Person von Vorteil.
6. Nun ist es geschafft. Der Wert, der ermittelt wurde ist die sogenannte Schrittlänge (Schritthöhe). Zur Ermittlung der Rahmengröße wird nun die Schrittlänge mit 0,66 multipliziert und davon 2 abgezogen. Beispiel: Schrittlänge 86 cm x 0,66 – 2 = Rahmengröße 54/55. Bei Slooping-Geometrien (= abfallendes Oberrohr) gelten etwas andere, niedrigere Werte (z.B. M/L).