

Die richtige Fahrposition auf deinem Rennrad ist maßgeblich für Komfort und Treteffizienz. Mit diesen Tipps stellst du deine Sitzposition und das Cockpit optimal ein.



1. Die Sattelhöhe lässt sich mit der Klemmschelle, die die Sattelstütze im Sitzrohr klemmt, leicht verstellen.



2. Die richtige Sattelhöhe ist dann erreicht, wenn dein Bein beim Aufsetzen der Ferse aufs Pedal leicht durchgestreckt ist. Zum Einstellen der Sattelhöhe kannst du entweder leicht gegen eine Wand lehnen, oder eine zweite Person hält das Bike fest. **ACHTUNG:** Jede Sattelstütze hat eine maximale Auszugslänge, welche du nicht überschreiten darfst. Diese ist, je nach Modell, mit einer Markierung oder einer Aufschrift gekennzeichnet.



3. Der Sattel lässt sich an der Klemmung der Sattelstütze sowohl horizontal verschieben, als auch nach vorne oder hinten kippen (Sattelwinkel). Die Verstellung funktioniert bei den meisten Sattelstützen-Modellen mit einer zentralen Klemmschraube.



4. Die Grundposition ist dann erreicht, wenn das Sitzpolster des Sattels etwa parallel zum Boden steht (in der Ebene). Zum Messen kannst du eine Wasserwaage verwenden, die du auf die Sitzfläche auflegst.



5. Je nach individuellem Geschmack kannst du den Sattelwinkel verändern, indem du den Sattel leicht nach vorne oder hinten neigst. Dies empfiehlt sich vor allem für Fahrer, die oft sehr steil bergauf fahren, so wie das zum Beispiel auf Passstraßen der Fall ist.



**6.** Mit der horizontalen Position veränderst du den Abstand vom Sattel zum Lenker. Ein geringerer Abstand (Sattel nach vorne) führt zu einer etwas kürzeren, komfortableren Sitzposition. Wenn du den Sattel weiter nach hinten schiebst, dann sitzt du gestreckter und damit sportlicher auf dem Bike. Ein weiteres Kriterium für die horizontale Sattelposition ist der Beugungswinkel des Kniegelenks. Als Faustregel gilt: in horizontaler Kurbelposition sollte die vordere Kniescheibe genau lotrecht über der Pedalachse stehen. Um das zu überprüfen, brauchst du eine zweite Person, die das mit einem Lot (Bindfaden mit Gewicht) überprüft.



**TIPP:** Die Position der Cleats (Schuhplatten) am Schuh beeinflusst ebenfalls die Sitzposition und vor allem den Beugungswinkel des Knies. Stelle die Cleats in horizontaler Richtung so ein, dass sie genau unter den Fußballen sitzen. Bevor du die Cleats fest montierst, ertaste deine Fußballen von außen und markiere die Stelle mit einem Klebeband.

### DAS COCKPIT

#### DIE VORBAUHÖHE

Die Vorbauhöhe ist ein wichtiges Kriterium, wenn es um Komfort und Sportlichkeit geht.

Ein tiefer Vorbau verbessert die Aerodynamik und die Kraftübertragung. Andererseits verlangt diese tiefe Fahrposition eine gut trainierte Oberkörpermuskulatur, weil diese umso mehr Haltearbeit leisten muss.

Ein höherer Vorbau dagegen sorgt für viel Komfort, gute Kontrolle, sowie ein hohes Maß an Fahrsicherheit. Der Windwiderstand wird jedoch in dieser Einstellung größer.

**TIPP:** Einen entscheidenden Einfluss auf die Vorbauhöhe nimmt die Körperanatomie. Fahrer mit relativ langen Beinen und kurzem Oberkörper brauchen einen höheren Vorbau als „Sitzriesen“ mit langem Oberkörper und kürzeren Beinen.



**1. Welche Möglichkeiten, die Vorbauhöhe zu verstellen, gibt es nun?** Dank der sogenannten „Spacer“, die bei allen Canyon-Rennrädern serienmäßig verbaut werden, kann man die Höhe des Vorbaus in begrenztem Maße verstellen. Montiert man die „Spacer“ unterm Vorbau, dann wandert der Lenker nach oben.



**2. Montiert man die „Spacer“ über dem Vorbau, dann erzielt man eine tiefere Fahrposition.**



**Und so funktioniert es:**

**1. Löse die Vorbauschrauben mit dem Drehmomentschlüssel. (Torque Wrench)**



**2. Die Abschlusskappe des Vorbaus ist jetzt lose. Ziehe die Kappe ab.**



**3. Jetzt kannst du den Vorbau samt Lenker vom Gabelschaftrohr lösen.**





4. Positioniere jetzt die Spacer entweder unter- oder über dem Vorbau.



5. Stecke die Abschlusskappe jetzt wieder auf und bringe die Lenker/Vorbauereinheit in eine gerade Position. Vorbau und Vorderrad müssen, von oben betrachtet, parallel fluchten.



6. Ziehe die Vorbauschrauben jetzt wieder fest (mit dem Drehmomentschlüssel) und achte dabei auf das korrekte Anzugsmoment. Der Wert ist auf dem Vorbau aufgedruckt. **ACHTUNG:** Nach allen Verstellarbeiten für die Vorbauhöhe ist eine Neujustage des Steuersatzes notwendig. Die Einstellung des Steuersatzes erfordert Fachwissen. Bitte beachte hier unbedingt die mitgelieferte Bedienungsanleitung. Verwende für alle Einstellarbeiten den mitgelieferten Drehmomentschlüssel.

Einige Canyon-Modelle werden mit sogenannten „Flip-Flop“-Vorbauten ausgeliefert. Mit diesen lässt sich durch einfaches Umdrehen ebenfalls die Vorbauhöhe verändern. Mit der Kombination aus „Spacertuning“ und dem Umdrehen des Vorbaus lässt sich die Lenkerhöhe jedes Canyon Bikes um einige Zentimeter variieren. Die Bilder verdeutlichen den Unterschied in der Cockpithöhe zwischen hohem Cockpit (Abb. 7) und tiefem Cockpit (Abb. 8).



7. Hohes Cockpit



8. Tiefes Cockpit



### Die Lenkerposition

Die Feinjustierung des Lenkers hängt individuell von deinem Fahrstil und persönlichem Geschmack ab. Wenn du oft in der komfortablen Oberlenker-Position fährst, dann kannst du den Lenker etwas weiter hochdrehen, um dich mit den Händen besser an den Bremshebeln abstützen zu können.

Als Faustregel jedoch gilt: Das untere, abgeflachte Segment des Lenkers sollte parallel zum Untergrund stehen. Dies überprüft man am besten mit einer Wasserwaage.



**ACHTUNG:** Der Lenker ist mit vier Inbusschrauben am Vorbau geklemmt. Ziehe bei der Montage alle vier Schrauben gleichmäßig an und achte auf die entsprechenden Drehmomente. Benutze hierfür unbedingt den mitgelieferten Drehmomentschlüssel. Aufgedruckte Markierungen zeigen Dir die richtige Position des Lenkers an.



### Griffweite einstellen

Bei Shimano Ultegra und Dura Ace lässt sich die Griffweite der Bremshebel individuell einstellen. Je kleiner deine Hände und je kürzer deine Finger sind, desto näher sollte der Hebel am Lenker sitzen. Die Griffweite lässt sich meist mit einer kleinen Inbus- oder Kreuzschlitzschraube in der Nähe des Hebelgelenks verstellen.



Hierfür muss man eine kleine Abdeckkappe lösen, um diese Einstellschraube zu erreichen.