

## Fahrradsattelhöhe für Rennrad, Mountainbike, Gravelbike, Mountainbike, Citybike und E-Bike

Die angegebenen Werte in der Tabelle sind nur Annäherungswerte, auch wenn sie in den allermeisten Fällen zu einem idealen Ergebnis führen.

Die Muskulatur und die persönlichen Vorlieben haben ebenfalls einen Einfluß auf die richtige Sattelhöhe.

Wer hauptsächlich mit einer hohen Trittfrequenz (über 80 RPM) pedaliert tut sich leichter wenn der Sattel 0,5 bis 1cm niedriger eingestellt ist.

Wer kraftvoll mit einer Frequenz von 60-80 Umdrehungen pedaliert, sollte sich bei der Sattelhöhe am Wert für Rennräder orientieren.

Ist der Sattel etwas höher eingestellt können die Hebel der Beine besser genutzt werden.

Die Hügelformel mit dem Wert 0,885 und die 109 % Methode richtet sich hauptsächlich an sportliche Fahrer auf dem Rennrad oder Mountainbike.

Tourenfahrer und Alltagsradler sollten die Sattelhöhe etwa 1cm tiefer einstellen.

Das gleiche gilt für E-Bikes und Pedelecs. Für eine gleichmäßige Motorunterstützung und größere Reichweite ist es besser wenn die Trittfrequenz höher ist.



Innenbeinlänge (Schrittlänge) in cm	Sattelhöhe Hügi in cm			Sattelhöhe 109% in cm	
	Gemessen von Mitte Tretlager bis Oberkante Sattel			Gemessen von Mitte Pedalachse bis Oberkante Sattel	
	Rennrad, Gravel, MTB	Trekking, City, E-Bike		Rennrad, Gravel, MTB	Trekking, City, E-Bike
70	62	61		76	75
71	63	62		77	76
72	64	63		78	77
73	64,5	63,5		79	78
74	65,5	64,5		80	79
75	66	65		81	80
76	67	66		82	81
77	68	67		83	82
78	69	68		85	84
79	70	69		86	85
80	71	70		87	86
81	71,5	70,5		88	87
82	72,5	71,5		89	88
83	73,5	72,5		90	89
84	74,5	73,5		91,5	90,5
85	75	74		92,5	91,5
86	76	75		93,5	92,5
87	77	76		95	94
88	78	77		96	95
89	79	78		97	96
90	79,5	78,5		98	97
91	80,5	79,5		99	98
92	81,5	80,5		100	99
93	82,5	81,5		101	100
94	83	82		102	101
95	84	83		103,5	102,5
96	85	84		104,5	103,5
97	86	85		105,5	104,5
98	86,5	85,5		107	106
99	87,5	86,5		108	107
100	88,5	87,5		109	108