

EEN WEDSTRIJD CROSSFIETS.



Frame maten:

frame	bovenste buis(cm)	cranck (trapas)	je lengte
micro mini	ca 38,5 cm.	150-160 mm	ca 1,22 cm
mini	ca 40,5 cm	155-165 mm	1,22-1,37 cm
junior	ca 43 cm	160-175 mm	1,32-1,47 cm
expert	ca 45,5 cm	170-175 mm	1,42-1,63 cm
pro	ca 48,2 cm	175-180 mm	1,63-1,79 cm
pro xl -xxl	ca 52 cm en meer	180-185 mm	1,80 en meer

Dit zijn richtgetallen, dus als je tot de conclusie komt dat je fiets niet past en je rijdt toch lekker, geen paniek en rustig op je karretje door blijven fietsen.

Tandwiel verhouding:

	Voortandwiel (20" x 1 3/4 Dikke band)						
Achtertandwiel	39	40	41	42	43	44	45
15	400	411	421	431	441	452	462
16	375	385	394	404	414	423	433
17	353	362	371	380	389	398	407
18	334	342	351	359	368	376	385

	Voortandwiel (20" x 1 3/8 Dunne band)						
Achtertandwiel	39	40	41	42	43	44	45
16	398	408	419	429	439	449	459
17	375	384	394	404	413	423	432
18	354	363	372	381	390	399	408

Het **Groene** gebied is veilig (afhankelijk van je lichaamsbouw), **Rood** is zeker gevaarlijk, **geel** is niet gevaarlijk maar te licht.

PAS OP : Zorg dat je niet te zwaar trapt want dat kost je je knieën!

Blijf zo lang mogelijk op dunne banden rijden tot dat je voldoende kracht hebt om met dikke banden even snel te rijden. Normaal kan je zeker tot 13 jaar met dunne banden blijven rijden.

Heb je nog vragen ? ga naar je trainer.