

Einrad-Empfehlungen - OneBike

Es ist wichtig ein geeignetes Einrad zu fahren, da man z.B. ohne eckige Gabel viele Tricks gar nicht lernen kann oder ohne weißen Reifen nicht auf Wettkämpfen fahren darf.

“Es ist analog so, als hätte das Kind die Absicht, in der Leichtathletik Laufen zu trainieren und bekommt dafür Straßenschuhe zur Verfügung gestellt.“ - Peter Hahn (Vfl Grafenwald)
Daher wollen wir hier einen Überblick geben, auf was man bei einem Einrad achten sollte:

Größe

Standardmäßig werden 20-Zoll-Einräder verwendet. Ungefähr ab dem 8.-9. Lebensjahr kann ein Kind auf einem solchen Einrad fahren. Falls euer Kind noch zu klein für ein solches Einrad ist, empfiehlt sich ein 16-Zoll-Einrad. 18-Zoll-Einräder sind nicht zu empfehlen, da man lieber gleich zum 20-Zoll-Einrad greifen sollte.

Radgröße	Körpergröße	minimale Schrittlänge
12 Zoll	unter 112 cm	ca. 45 cm
16 Zoll	ca. 112 - 130 cm	ca. 53 cm
20 Zoll	ca. 130 - 200 cm	ca. 62 cm

Sattel: Der Sattel ist einer der wichtigsten Teile eines Einrads. Er muss bequem sein und gleichzeitig genug Halt bieten, da man mit der Hüfte lenkt. Die Oberfläche des Sattels darf nicht scheuern und sollte feuchtigkeitsresistent sein. Ein Haltegriff am Sattel ist sinnvoll.

Sattelstange: Das Einrad sollte so hoch eingestellt sein, dass das Kind mit leicht gebeugtem Bein auf die untere Pedale kommt. Eine neue Sattelstange kostet nicht viel, sodass das Einrad später auch einfach mit dem Kind mitwachsen kann.

Spanner

- **Schnellverschluss:** Er hält mit Abstand am schlechtesten, sodass sich der Sattel mitunter verdrehen kann. Hiervon ist dringend abzuraten.
- **Schnellspanner:** Er hat den Vorteil, dass man die Höhe des Einrads ohne große Mühe oder Werkzeug verstellen kann. Der Schnellspanner hält die Sattelstütze ausreichend fest.
- **Inbusspanner:** Er hält am besten von allen Spannern und der Sattel ist komplett verdrehsicher. Er benötigt zum verstellen der Höhe allerdings einen passenden Inbusschlüssel.

Gabel: Es sollte unbedingt eine eckige Gabel sein, da schon bei einfacheren Tricks wie z.B. dem einbeinig fahren der Fuß des Fahrers auf der eckigen Gabel abgestellt wird.

- **Eckige Gabel (Cornered Crown):** Die eckige Gabel bietet kleine Abstellflächen für die Füße. Hier kann man bei verschiedenen Tricks den Fuß abstellen.
- **Flache eckige Gabel (Flat Crown):** Die Flat Crown ist im Gegensatz zur Cornered Crown komplett flach. Durch die breitere Auflagefläche entsteht vor allem bei

schwierigeren Tricks ein angenehmeres Fahrgefühl. Bei Bedarf kann man eine Flat Crown auch nachkaufen (für etwa 25€).

Reifen: Es sollte ein weißer Reifen (alternativ auch bunter Reifen) sein, da schwarze Reifen auf dem Hallenboden schwarze Streifen hinterlassen können (ähnlich wie bei Straßenschuhen/Hallenschuhen). Auf Wettkämpfen sind schwarze Reifen komplett verboten. Der Reifen sollte zudem ein ausreichendes Profil besitzen und so stark aufgepumpt sein, dass die Daumen eines Erwachsenen ihn nicht eindrücken können.

Speichen: Das Einrad sollte auf keinen Fall Plastikspeichen haben.

Pedale: Die Pedale müssen den Schuh des Fahrers sicher greifen. Dies wird durch Noppen aus Gummi oder Kunststoff an den Pedalen gewährleistet. Wichtig: Das linke Pedal in Fahrtrichtung an die linke Kurbel (jeweils mit L gekennzeichnet), sonst drehen sich die Pedale ab.

Kurbeln: Mit kürzeren Kurbeln kann man wendiger fahren und besser treten. Es empfiehlt sich kürzere Kurbeln mit einer Länge von z.B. 90 mm oder 102 mm zu verwenden.

Händler-Empfehlungen

Wir empfehlen die beiden Internetshops Ajata (www.einradversand.de) und Muncycle.com (www.einradladen.de). Wir haben bei ihnen sehr positive Erfahrungen gemacht und hier darf man sich gerne auch kompetent und persönlich beraten lassen.

Bei www.einradladen.de erhalten Vereinsmitglieder zusätzlich 10% Rabatt.

Ebenso positive Erfahrungen haben wir beim Jonglierladen "Henrys" in Karlsruhe gemacht.

Einrad-Empfehlungen

- QU-AX Luxus ca. 100 - 120 € (eckige Gabel, gelber Reifen)
- Club UDC ca. 110 € (eckige Gabel, weißer Reifen)
- MCD Freestyle Marlon ca. 160 € (flache eckige Gabel - Flat Crown, weißer Reifen, 102 mm Kurbeln, Inbusklemme)
- Ajata StandUp ca. 160 - 165 € (flache eckige Gabel - Flat Crown, weißer Reifen, 102 mm Kurbeln, Inbusklemme)

Gebrauchte Einräder

Wichtige Hinweise, die ihr beim Kauf eines gebrauchten Einrads unbedingt beachten solltet:

- Immer mit dem Einrad fahren bzw. das Einrad testen!
- Bei der Beschreibung "Es muss nur etwas Luft aufgepumpt werden" am besten eine Luftpumpe mitnehmen und testen, ob der Schlauch in Ordnung ist.
- Gebrauchte Einräder sollten NIEMALS über die Hälfte des Neupreises kosten.

Häufig wird das QU-AX Luxus gebraucht verkauft. Hier kann man schon für wenig Geld ein Modell in ordentlichem Zustand erhalten.

Wir hoffen, dass wir euch mit diesem Infoblatt eine gute Übersicht geben konnten. Falls ihr irgendwelche Fragen habt, könnt ihr sie gerne jederzeit an uns stellen.

Eure OneBike-Trainer