

MAATVOERING CROSSFIETS

Voor alle maten geldt dat het adviesmaten zijn. Koop niet meteen een nieuwe fiets als je denkt dat je fiets te klein of te groot is. Vraag eventueel een trainer of een BMX specialist om advies als je meer wilt weten waarom het goed is om je aan een bepaalde maat te houden. Hieronder staan alleen tabellen met vuistregels: er staat dus geen uitgebreide toelichting.

Als je opmerkingen of vragen hebt stuur dan een mailtje naar marcdirkx@hotmail.com

FRAMEMAAT

Meet: Je lengte (zonder schoenen)

Zoek in de tabel hieronder de juiste framemaat. De framemaat is de lengte van de onderbuis die van de trapas naar de stuurbuis loopt en wordt hart-hart gemeten.

Lengte (cm)	Lengte onderbuis	
	minimaal	maximaal
120		45
125	43	46
130	44	47
135	45	48
140	46	49
145	47	50
150	48	51
155	49	52
160	50	53
165	51	54
170	52	55
175	53	56
180	54	57
185	55	

CRANKS

Meet: Je binnenbeenlengte (zonder schoenen) en dat is de lengte van de grond tot je kruis. Ga met je rug tegen de muur en trek een boek met stevige kaft zo hoog mogelijk in je kruis. Meet dan de afstand van de bovenkant van het boek tot de grond.

Zoek in de tabel hieronder de juiste cranklengte. De cranklengte wordt van hart trapas tot hart pedaas gemeten. Je kunt beter een crank hebben die iets te kort is dan iets te lang.

Binnenbeenlengte		Cranklengte (mm)
Van (cm)	Tot (cm)	
	50	Tot 135
50	52	135 - 140
52	54	140 - 145
54	56	145 - 150
56	58	150 - 155
58	60	155 - 160
60	65	160 - 165
65	70	165 - 170
70	75	170 - 175
75	80	175 - 180

80	Vanaf 180
----	-----------

VERZET

Zoek in de tabel hieronder op basis van je leeftijd de afstand op die je ongeveer moet afleggen bij één trapomwenteling.

Leeftijd	Afgelegde afstand (cm) bij 1 trapomwenteling
-6	370
7	375
8	380
9	385
10	390
11	395
12	400
13	405
14	410
15	415
16+	425

Zoek vervolgens in een van de tabellen hieronder een verzet dat er bij past. De tabellen zijn per bandenmaat omdat elke bandenmaat een andere omtrek heeft. Het verzet mag best een beetje afwijken (bijvoorbeeld voor 1 tandje meer of minder). Als je verzet veel afwijkt zou ik een trainer of BMX-specialist even laten kijken. Tot ongeveer 50 kg kun je met grotere (ERTRO 451) wielen rijden. Als je zwaarder bent kun je beter overstappen op de kleinere (ERTRO 406) wielen. Als je lichter bent kun je met smallere banden rijden.

20" x 1" (ERTRO 451) → omtrek: 154 cm (tot ongeveer 25 kg)

	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
13													
14	374	385	396										
15	349	359	370	380	390	400							
16			347	356	366	375	385	395					
17					344	353	362	371	380	390			
18							342	351	359	368	376	385	394

20" x 1 1/8" (ERTRO 451) → omtrek: 156 cm (tot ongeveer 35 kg)

	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
13													
14	379	390	401	412									
15	354	364	374	385	395	406							
16		341	351	361	371	380	390	400	410				
17				340	349	358	367	376	385	395	404		
18						338	347	355	364	373	381	390	399

20" x 1 3/8" (ERTRO 451) → omtrek: 160 cm (tot ongeveer 50 kg)

	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
13	418												
14	389	400	411	423									
15	363	373	384	395	405	416	427						

16		350	360	370	380	390	400	410	420	430			
17				348	358	367	376	386	395	405	414	424	
18					338	347	356	364	373	382	391	400	409

20" x 1,50" (ERTRO 406) → omtrek: 152 cm (tot ongeveer 65 kg)

	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
13	398	409	421	433									
14		380	391	402	413	423	434						
15					385	395	405	415	426	436			
16							380	390	399	409	418	428	437
17										384	393	402	411
18												380	388

20" x 1,75" (ERTRO 406) → omtrek: 154 cm (vanaf ongeveer 65 kg)

	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
13	403	415	426	438									
14		385	396	407	418	429	440						
15					390	400	411	421	431	441			
16							385	395	404	414	424	433	443
17									380	390	399	408	417
18												385	394

STUUR en STUURNOK

Hieronder zijn enkele richtlijnen voor stuurbreedte en de lengte van de stuurnok (hart-hart) op basis van het soort fiets.

Type	Breedte stuur	Lengte stuurnok
Mini	54 - 58 cm	35 mm
Junior	56 - 60 cm	40 mm
Expert	58 - 62 cm	45 mm
Expert XL	60 - 65 cm	50 mm
Pro	65 - 70 cm	55 mm
Pro (X)XL	70 - 75 cm	65 mm

De hoogte van het stuur is afhankelijk van de hoogte van je trapas en in de tabel hieronder staat het verschil tussen de hoogte van de trapas (hart) en het stuur (hart) afhankelijk van je lengte.

Lengte rijder (cm)	Vershil stuur – trapas
120	45 - 49 cm
125	46 - 50 cm
130	47 - 51 cm
135	48 - 52 cm
140	49 - 53 cm
145	50 - 54 cm
150	51 - 55 cm
155	52 - 56 cm
160	53 - 57 cm
165	54 - 58 cm
170	55 - 59 cm
175	56 - 60 cm

180	57 – 61 cm
-----	------------

OVERIG

- Zadel: Zet je zadel zo laag mogelijk zodat je meer bewegingsvrijheid hebt.
- Stuur: Zorg dat je stuur niet teveel naar achteren staat en niet voorover. Als het stuur in lijn met de voorvork staat (of iets naar voren) is het meestal goed.
- Clicks: Stap pas over op clicks als je over veel techniek beschikt. Clicks kunnen een voordeel zijn bij starten, maar ook een groot nadeel bij het aanleren van techniek. Vraag de trainer altijd om advies. Voor jonge rijders en rijders die minder dan een jaar fietsen wordt clicks bijna altijd afgeraden.
- Handvatten: monteer grote handvatten als je grote handen hebt en kleine handvatten als je kleine handen hebt.

Vraag bij twijfel altijd advies aan een deskundige trainer of BMX-specialist.

Veel plezier en succes met je BMX-carrière!