Fahrradgrößen-Tabelle: Rahmenhöhe nach Körpergröße und Schrittlänge

Stand: 17. Oktober 2026 · Online mit Erklärungen und Rechner: https://tabelle.net/fahrradgroessen-tabelle

Die Rahmenhöhe berechnest Du nach einer gängigen Faustformel aus der Schrittlänge: beim Trekking- und Cityrad mal 0,66, beim Mountainbike mal 0,574 und beim Rennrad mal 0,665. Bei 84 cm Schrittlänge ergibt das 55 cm für ein Trekkingrad, 48 cm oder 19 Zoll für ein Mountainbike und 56 cm für ein Rennrad. Kennst Du Deine Schrittlänge nicht, zeigt die erste Tabelle Schätzwerte nach Körpergröße. Die Formeln sind keine Norm, sondern ein Startpunkt für die Probefahrt. Kinderfahrräder werden nach der Laufradgröße in Zoll gewählt – die Übersicht dazu steht weiter unten.

Trekking/City: Schrittlänge × 0,66 · Mountainbike: Schrittlänge × 0,574 · Rennrad: Schrittlänge × 0,665 · Zoll: cm ÷ 2,54

Rahmenhöhe nach Körpergröße (mit geschätzter Schrittlänge) in cm und Zoll

Körpergröße (cm)	Schrittlänge ca. (cm)	Trekking/City (cm)	Trekking/City (Zoll)	Mountainbike (cm)	Mountainbike (Zoll)	Rennrad (cm)	Rennrad (Zoll)
150	71	47	18,4	41	16,0	47	18,6
155	73	48	19,0	42	16,5	49	19,1
160	75	50	19,5	43	16,9	50	19,6
165	78	51	20,3	45	17,6	52	20,4
170	80	53	20,8	46	18,1	53	20,9
175	82	54	21,3	47	18,5	55	21,5
180	85	56	22,1	49	19,2	57	22,3
185	87	57	22,6	50	19,7	58	22,8
190	89	59	23,1	51	20,1	59	23,3
195	92	61	23,9	53	20,8	61	24,1
200	94	62	24,4	54	21,2	63	24,6

Schrittlänge geschätzt als 47 % der Körpergröße, auf ganze cm gerundet – bei gleicher Größe können Beine mehrere Zentimeter kürzer oder länger sein. Genauer ist die Tabelle nach gemessener Schrittlänge. Rennräder werden fast immer in cm angegeben, Mountainbikes meist in Zoll oder S/M/L.

Rahmenhöhe nach gemessener Schrittlänge

Schrittlänge (cm)	Trekking/City (cm)	Mountainbike (cm)	Mountainbike (Zoll)	Rennrad (cm)
66	44	38	14,9	44
68	45	39	15,4	45
70	46	40	15,8	47
72	48	41	16,3	48
74	49	42	16,7	49
76	50	44	17,2	51
78	51	45	17,6	52
80	53	46	18,1	53
82	54	47	18,5	55
84	55	48	19,0	56
86	57	49	19,4	57
88	58	51	19,9	59
90	59	52	20,3	60
92	61	53	20,8	61
94	62	54	21,2	63
96	63	55	21,7	64
98	65	56	22,1	65
100	66	57	22,6	67

Faustformeln: Trekking/City × 0,66, Mountainbike × 0,574 (in Zoll × 0,226), Rennrad × 0,665. Gerundet auf ganze cm bzw. eine Nachkommastelle in Zoll.

Kinderfahrräder: Laufradgröße, Körpergröße und ungefähres Alter

Laufradgröße	Laufrad (cm, Nennmaß)	Körpergröße (cm)	Alter ca. (Jahre)
12 Zoll	30,5	90–105	2,5–4,5
14 Zoll	35,6	95–110	3–5
16 Zoll	40,6	105–120	4,5–7
18 Zoll	45,7	110–125	5–7,5
20 Zoll	50,8	120–135	7–9,5
24 Zoll	61,0	130–150	8,5–12
26 Zoll	66,0	145–165	11–15

Körpergrößen: Richtwerte, die Angaben der Hersteller weichen teils um 10 cm und mehr ab. Alter berechnet aus dem WHO-Median der Körpergröße (Mittel aus Mädchen und Jungen). Laufrad in cm = Zoll × 2,54.

Quellen

• ADFC: Ergonomie auf dem Fahrrad (Rahmenhöhe, Rahmenlänge, Sattelhöhe) – https://www.adfc.de/artikel/adfc-tipps-fuer-ergonomisches-radfahren-helfen-schmerzen-zu-vermeiden
• ADFC Radtourismus: Reiseräder (Faustformel Schrittlänge minus 25 cm) – https://www.adfc-radtourismus.de/service/reiseraeder/
• WHO Growth Reference 5–19 Jahre: Height-for-age (für die Altersangaben) – https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/height-for-age

Rahmenhöhen nach gängigen Faustformeln, Kinderrad-Angaben als Richtwerte. Geometrie und Messweise unterscheiden sich je Hersteller – maßgeblich sind dessen Größentabelle und die Probefahrt.