



Eher als Spezialrad anzusehen ist das Triathlonrad.

Es werden beim Triathlon folgende unterschiedliche Strecken zurückgelegt:

- Langdistanztriathlon 180 km
- Mitteldistanz 80 - 90 km
- Kurztriathlon 40 km
- Volksdistanz 20 km

Beim Triathlonrad ist es daher von den Anforderungen besonders wichtig, dass eine gute Aerodynamik vorliegt.

Um dies zu ermöglichen wird ein spezieller Lenker verwendet, auf welchen die Unterarme aufgelegt werden können.

Dies hat neben der flachen und aerodynamischen Sitzhaltung auch den Vorteil, dass der Fahrer die Oberarme nach dem zuvor stattgefundenen Schwimmen ausruhen und entspannen kann.

Auch in Bezug auf die Laufräder wurde viel Wert auf Aerodynamik gelegt. Hier werden oft sog. „Trispokes“ also Dreispeicher verwendet.

In Sachen Rahmengeometrie ist das Triathlonrad der speziellen Sitzhaltung des Fahrers angepasst. Mit 76° - 78° ist dieser etwas steiler als beim herkömmlichen Rennrad. Dies hat den Grund, dass die Oberschenkel beim Treten nicht an den Oberkörper stoßen, da der Fahrer ja extrem flach sitzt. Zudem soll hierdurch erreicht werden, dass die Muskulatur für den anschließenden Lauf weniger Belastet wird.

Aufgrund des kurzen Hinterbaus wurden ursprünglich 26“ Laufräder verwendet. Zwischenzeitlich findet man hauptsächlich aber 28“ Laufräder beim Triathlonrad.

Mit einem Gewicht von ca. 7-9 kg ist das Triathlonrad zudem noch extrem leicht.

[weitere Fahrradtypen](#)

