



CYCLOCROSS CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – sauberes Ab- und Aufsteigen, die richtige Hürden-Entscheidung und Fahrtechnik im Schlamm.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	WICHTIGKEIT	TIPP
Rad	Mittel	Gravel oder Hardtail-MTB reicht zum Einstieg – ein dediziertes CX-Rad lohnt sich erst bei regelmäßigen Rennen.
Reifenbreite	Hoch	UCI-Limit 33 mm – schmaler als Gravel, breiter als Rennradreifen; vor dem Rennen die reale Breite prüfen.
Reifendruck	Hoch	Rund 2 bar trocken, im Schlamm weniger – Tubeless erlaubt niedrigeren Druck ohne Durchschlag.
Antrieb	Niedrig	1x-Systeme sind Standard – weniger Technik, weniger Störanfälligkeit im Dreck.

2. SAND, SCHLAMM & SCHULTER

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Mit Schwung durch den Sand:** Tempo vor dem Sand halten statt zu bremsen – Abbremsen lässt dich stecken, der Schwung trägt dich durch.
- **Sauber schultern:** Untergriff ans Oberrohr, Rad auf die weiche Stelle zwischen Schulter und Nacken – nie aufs Schlüsselbein.
- **Der Boden ist der Hauptgegner:** Über die Hälfte aller Verletzungen entsteht durch Bodenkontakt in Kurven und an Hürden, nicht durch Kollisionen.
- **Trocken bleiben zählt:** Mehrlagige, wasserabweisende Kleidung während der Fahrt, trockene Wechseljacke direkt nach dem Ziel.

3. WAS CYCLOCROSS ANDERS MACHT

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Kurz und intensiv statt lang:** 2,5–3,5 km Rundkurs, Elite bis 60 Minuten Vollgas – anders als die entspannte Langstrecke bei Gravel.
- **Einstieg ohne Rennvergangenheit:** Keine Lizenz nötig – anmelden, Startnummer holen, in der Einsteigerklasse starten reicht völlig.
- **Vollgas ab der ersten Minute:** Die Herzfrequenz erreicht schon in der ersten Minute Schwellenniveau – kein Einrollen wie im Rennradsport.

4. RENNFORMAT & REGELN

Wichtigkeit: **Mittel**

REGEL	KURZ ERKLÄRT
Zeit-Format	Feste Zielzeit statt fester Rundenzahl – die Rundenzahl wird erst während des Rennens berechnet.
80-%-Regel	Zu langsame Runden führen aus Sicherheitsgründen zur Rausnahme aus dem Rennen.
Boxengasse	Einziger erlaubter Ort für Rad-, Laufradwechsel und Verpflegung.
Erstes Rennen	Keine Lizenz nötig – anmelden, Startnummer holen, in der Einsteigerklasse starten.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: AB- UND AUFSTEIGEN AUTOMATISIEREN Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Dismount und Remount kosten oder sparen im Cross mehr Energie als reine Beinkraft.

Tipp: Fuß lösen, ums Hinterrad schwingen, Rad leicht wegschieben – der Schwung trägt direkt ins Laufen. Erst auf ebener Wiese üben, dann mit Hindernis.

FAKTOR 2: SPRINGEN ODER ABSTEIGEN – FRÜH ENTSCHEIDEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der größte Fehler ist eine zu späte Entscheidung – sie muss lange vor der Hürde fallen, nicht in letzter Sekunde.

Tipp: Bei freier Bahn und festem Untergrund den Bunnyhop wählen, im Gedränge oder Matsch lieber absteigen.

FAKTOR 3: BEI OFF-CAMBER UMDENKEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Auf der Straße neigst du Rad und Körper zusammen in die Kurve – bei seitlich geneigtem Untergrund (Off-Camber) kippt dir das Rad so einfach weg.

Tipp: Körper in die Kurve neigen, Rad möglichst aufrecht halten und weiter treten statt hart zu bremsen.



PRO-TIPP: Automatisier Ab- und Aufsteigen, bevor du an Tempo denkst: erst auf ebener Wiese ohne Hindernis, bis die Bewegung sitzt, dann mit echter Hürde. Diese saubere Technik spart dir am Renntag mehr Zeit als jeder zusätzliche Wattversuch.