

Plateaux Ovalution 110 et 130

FR Plateaux Ovalution 110 et 130

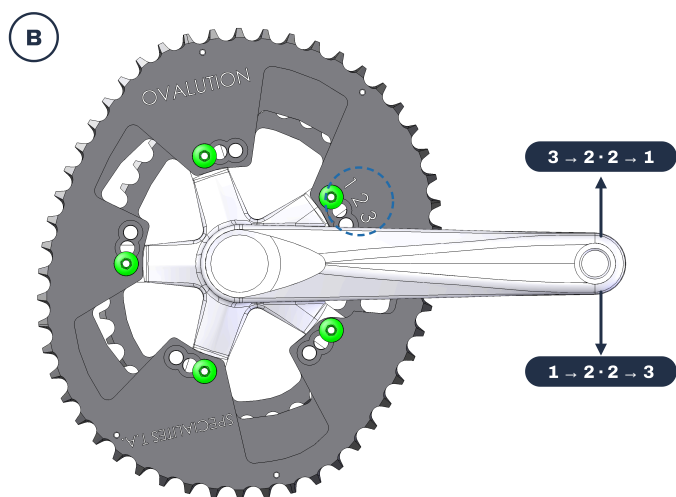
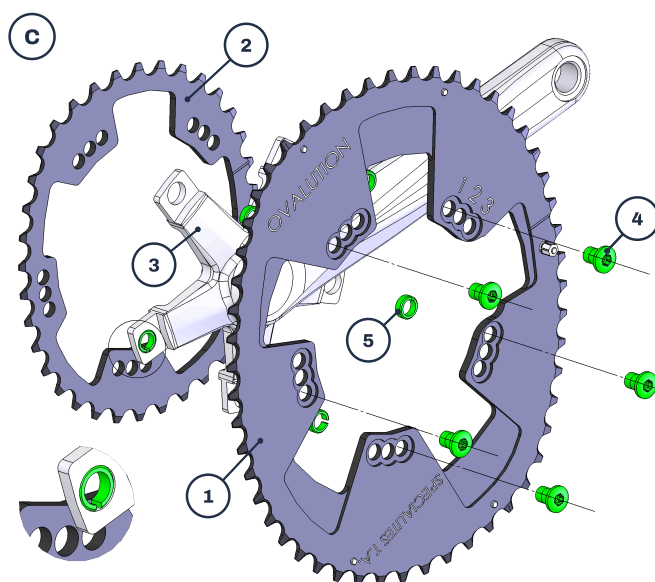
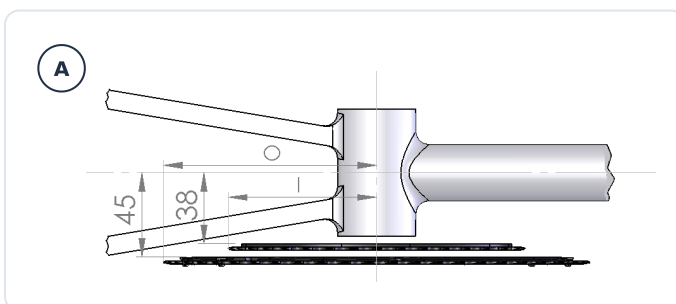
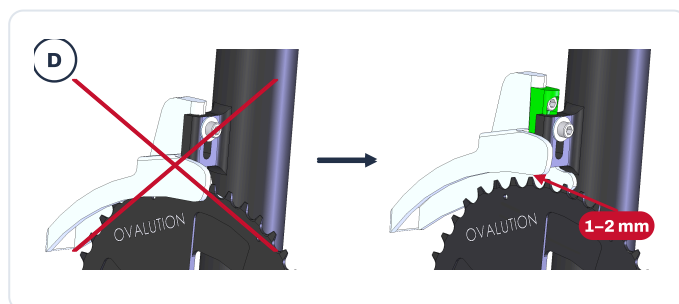
EN Ovalution 110 & 130 chainrings

DE Kettenblätter Ovalution 110 und 130

NL Kettingbladen Ovalution 110 en 130

IT Corone Ovalution 110 e 130

ES Platos Ovalution 110 y 130



FR Plateaux Ovalution 110 et 130

Important : ces plateaux sont compatibles avec les pédaliers 5 trous d'entraxe 110 mm (Ovalution 110) ou 130 mm (Ovalution 130). Ils ne sont pas compatibles avec les pédaliers dont l'un des 5 trous se trouve derrière la manivelle droite (5e branche derrière la manivelle).

PIÈCES

	Qté
① Plateau extérieur Ovalution	1
② Plateau intérieur taraudé Ovalution	1
③ Étoile de manivelle	1
④ Vis spécifique Torx T30 M7 × 9,5	5
⑤ Entretoise fendue M7	5

MONTAGE

- ① Installer les 2 plateaux Ovalution comme indiqué sur le schéma ③.
- ② Visser les vis ④ avec une clé Torx T30. Couple de serrage maximum : 6 N·m.
- ③ Utiliser une pâte de serrage anti-grippage à base de cuivre pour les vis ④.
- ④ **Attention :** la gravure du plateau intérieur ② doit être côté cadre !

ESPACEMENT MINIMAL CADRE/PLATEAUX

Vérifier le montage des plateaux à l'aide du schéma ① pour ne pas abîmer le cadre.

Dents	36	38	40	41	42	44	48	50	52	54
I (mm)	79,5	84,5	88,5	90,5	93	97				
O (mm)							106	110	114,5	119

CHOIX DE LA POSITION DE MONTAGE (1/2/3)

Les plateaux Ovalution offrent 3 positions de montage, indiquées 1, 2 et 3 sur le plateau extérieur (schéma ②). La position idéale varie selon votre style de pratique, votre gabarit, la géométrie de votre vélo... Positions de base conseillées :

- **Position 1 :** route classique, en alternant position assise et en danseuse, assis sur l'arrière de la selle.
- **Position 2 :** utilisation intermédiaire.
- **Position 3 :** contre-la-montre et triathlon, assis sur l'avant de la selle.

Commencer par la position 1, puis la 2, et finir par la 3. Conserver chaque position au moins 15 heures de vélo pour en ressentir les différences, puis revenir à la position la plus confortable et la plus efficace.

POSITION INADAPTÉE (SCHÉMA B)

Situation	Solution
Maintenir une vitesse élevée est facile, mais les accélérations et les sprints sont difficiles.	1 → 2 · 2 → 3
Maintenir une cadence de pédalage basse est difficile.	1 → 2 · 2 → 3
Tenir une position assise est plus facile qu'une position debout.	1 → 2 · 2 → 3
Les accélérations et les sprints sont faciles, mais maintenir une vitesse élevée est difficile.	3 → 2 · 2 → 1
Maintenir une cadence de pédalage élevée est difficile.	3 → 2 · 2 → 1
Tenir une position debout est plus facile qu'une position assise.	3 → 2 · 2 → 1

RÉHAUSSEUR DE DÉRAILLEUR AVANT VP-VSR01

Vendu séparément. Peut être nécessaire pour monter des plateaux extérieurs Ovalution de 52 et 54 dents sur un cadre à dérailleur avant à braser. Vérifier son montage à l'aide du schéma ④ pour ne pas abîmer le dérailleur avant ni les plateaux. Espacement entre le plateau extérieur et la fourchette du dérailleur avant : 1 à 2 mm.

EN Ovalution 110 & 130 chainrings

Important: these chainrings are compatible with 5-hole cranksets with 110 mm BCD (Ovalution 110) or 130 mm BCD (Ovalution 130). They are not compatible with cranksets that have one of the holes behind the right crank arm (5th arm behind the crank).

PARTS

	Qty
① Ovalution outer chainring	1
② Ovalution threaded inner chainring	1
③ Crank arm spider	1
④ Specific Torx T30 M7 × 9.5 bolt	5
⑤ M7 slotted spacer	5

FITTING

- ① Fit the 2 Ovalution chainrings as shown in drawing ③.
- ② Tighten bolts ④ with a T30 Torx key. Maximum tightening torque: 6 N·m.
- ③ Use a copper-based anti-seize compound for bolts ④.
- ④ **Warning:** the engraving on the inner chainring ② must face the frame!

MINIMUM FRAME/CHAINRING CLEARANCE

Check the chainring fitting against drawing ① to avoid damaging the frame.

Teeth	36	38	40	41	42	44	48	50	52	54
I (mm)	79.5	84.5	88.5	90.5	93	97				
O (mm)							106	110	114.5	119

CHOICE OF FITTING POSITION (1/2/3)

Ovalution chainrings offer 3 fitting positions, marked 1, 2 and 3 on the outer chainring (drawing ②). The ideal position depends on your riding style, your build, your bike geometry... Basic recommendations:

- **Position 1:** classic road use, alternating seated and standing, sitting towards the rear of the saddle.
- **Position 2:** intermediate use.
- **Position 3:** time trial and triathlon, sitting on the front of the saddle.

Start with position 1, then position 2, and finish with position 3. Keep each position for at least 15 hours of riding to feel the differences, then return to the position that is the most comfortable and effective for you.

UNSUITABLE POSITION (DRAWING B)

Situation	Solution
Keeping a high speed is easy, but accelerations and sprints are difficult.	1 → 2 · 2 → 3
Keeping a low pedalling cadence is difficult.	1 → 2 · 2 → 3
Riding seated is easier than standing.	1 → 2 · 2 → 3
Accelerations and sprints are easy, but keeping a high speed is difficult.	3 → 2 · 2 → 1
Keeping a high pedalling cadence is difficult.	3 → 2 · 2 → 1
Riding standing is easier than seated.	3 → 2 · 2 → 1

FRONT DERAILLEUR ADJUSTER VP-VSR01

Sold separately. May be needed to fit 52 and 54-tooth Ovalution outer chainrings on frames with a braze-on front derailleur. Check its fitting against drawing ④ to avoid damaging the front derailleur and the chainrings. Gap between the outer chainring and the front derailleur cage: 1 to 2 mm.

DE Kettenblätter Ovalution 110 und 130

Wichtig: Diese Kettenblätter sind mit Kurbelgarnituren mit 5 Löchern und 110 mm Lochkreis (Ovalution 110) oder 130 mm Lochkreis (Ovalution 130) kompatibel. Nicht kompatibel sind Kurbelgarnituren, bei denen eines der 5 Löcher hinter der rechten Kurbel liegt (5. Arm hinter der Kurbel).

TEILE

	Anz.
① Kettenblatt außen Ovalution	1
② Kettenblatt innen Ovalution mit Gewinde	1
③ Kurbelstern	1
④ Spezialschraube Torx T30 M7 × 9,5	5
⑤ Geschlitzte Distanzscheibe M7	5

MONTAGE

- Die 2 Ovalution-Kettenblätter wie in Zeichnung ③ gezeigt montieren.
- Die Schrauben ④ mit einem Torx-Schlüssel T30 anziehen. Maximales Anzugsmoment: **6 Nm**.
- Für die Schrauben ④ eine kupferhaltige Montagepaste (Anti-Seize) verwenden.
- Achtung:** Die Gravur des Kettenblatts innen ② muss zum Rahmen zeigen!

MINDESTABSTAND RAHMEN/KETTENBLÄTTER

Die Montage anhand der Zeichnung ① prüfen, um den Rahmen nicht zu beschädigen.

Zähne	36	38	40	41	42	44	48	50	52	54
I (mm)	79,5	84,5	88,5	90,5	93	97				
O (mm)							106	110	114,5	119

WAHL DER MONTAGEPOSITION (1/2/3)

Die Ovalution-Kettenblätter bieten 3 Montagepositionen, die auf dem Kettenblatt außen mit 1, 2 und 3 markiert sind (Zeichnung ②). Die ideale Position hängt von Fahrstil, Statur und Rahmengeometrie ab... Empfohlene Grundpositionen:

- Position 1:** klassisches Rennrad, abwechselnd im Sitzen und im Wiegetritt, Sitzposition hinten auf dem Sattel.
- Position 2:** Zwischenstellung.
- Position 3:** Zeitfahren und Triathlon, Sitzposition vorn auf dem Sattel.

Mit Position 1 beginnen, dann Position 2 und zuletzt Position 3. Jede Position mindestens 15 Fahrstunden beibehalten, um die Unterschiede zu spüren, und danach zur bequemsten und wirksamsten Position zurückkehren.

UNGEEIGNETE POSITION (ZEICHNUNG B)

Situation	Lösung
Eine hohe Geschwindigkeit zu halten ist leicht, Beschleunigen und Sprinten aber schwierig.	1 → 2 · 2 → 3
Eine niedrige Trittfrequenz zu halten ist schwierig.	1 → 2 · 2 → 3
Im Sitzen fahren ist leichter als im Wiegetritt.	1 → 2 · 2 → 3
Beschleunigen und Sprinten sind leicht, eine hohe Geschwindigkeit zu halten aber schwierig.	3 → 2 · 2 → 1
Eine hohe Trittfrequenz zu halten ist schwierig.	3 → 2 · 2 → 1
Im Wiegetritt fahren ist leichter als im Sitzen.	3 → 2 · 2 → 1

UMWERFER-ADAPTER VP-VSR01

Separat erhältlich. Kann für Kettenblätter außen Ovalution mit 52 und 54 Zähnen an Rahmen mit Anlöt-Umwerfer nötig sein. Montage anhand der Zeichnung ④ prüfen, um Umwerfer und Kettenblätter zu schonen. Abstand Kettenblatt außen – Umwerferkäfing: **1 bis 2 mm**.

NL Kettingbladen Ovalution 110 en 130

Belangrijk: deze kettingbladen zijn compatibel met crankstellen met 5 gaten en een steekcirkel van 110 mm (Ovalution 110) of 130 mm (Ovalution 130). Ze zijn niet compatibel met crankstellen waarbij een van de 5 gaten achter de rechter crankarm ligt (5e arm achter de crankarm).

ONDERDELEN

	Aantal
① Buitenblad Ovalution	1
② Binnenblad Ovalution met schroefdraad	1
③ Spider van de crankarm	1
④ Specifieke bout Torx T30 M7 × 9,5	5
⑤ Gesleufde afstandsring M7	5

MONTAGE

- Monteer de 2 Ovalution-kettingbladen zoals aangegeven op tekening ③.
- Draai bouten ④ vast met een Torx T30-sleutel. Maximaal aanhaalmoment: **6 Nm**.
- Gebruik voor bouten ④ een koperhoudend antivastloopp middel (montagepaste).
- Let op:** de gravure van het binnenblad ② moet naar het frame gericht zijn!

MINIMALE AFSTAND FRAME/KETTINGBLADEN

Controleer de montage met tekening ① om het frame niet te beschadigen.

Tanden	36	38	40	41	42	44	48	50	52	54
I (mm)	79,5	84,5	88,5	90,5	93	97				
O (mm)							106	110	114,5	119

KEUZE VAN DE MONTAGEPOSITIE (1/2/3)

De Ovalution-kettingbladen bieden 3 montageposities, aangeduid met 1, 2 en 3 op het buitenblad (tekening ②). De ideale positie hangt af van uw rijstijl, uw lichaamsbouw, de geometrie van uw fiets... Aanbevolen basisposities:

- Positie 1:** klassiek wegfietsen, afwisselend zittend en staand, zittend achter op het zadel.
- Positie 2:** tussenliggend gebruik.
- Positie 3:** tijdrijden en triatlon, zittend voor op het zadel.

Begin met positie 1, daarna positie 2 en eindig met positie 3. Houd elke positie minstens 15 fietsuren aan om de verschillen te voelen en keer daarna terug naar de meest comfortabele en doeltreffende positie.

ONGESCHIKTE POSITIE (TEKENING B)

Situatie	Oplossing
Een hoge snelheid aanhouden is makkelijk, maar accelereren en sprinten is moeilijk.	1 → 2 · 2 → 3
Een lage trapfrequentie aanhouden is moeilijk.	1 → 2 · 2 → 3
Zittend rijden is makkelijker dan staand.	1 → 2 · 2 → 3
Accelereren en sprinten is makkelijk, maar een hoge snelheid aanhouden is moeilijk.	3 → 2 · 2 → 1
Een hoge trapfrequentie aanhouden is moeilijk.	3 → 2 · 2 → 1
Staan rijden is makkelijker dan zittend.	3 → 2 · 2 → 1

VOORDERAILLEUR-VERHOGER VP-VSR01

Apart verkrijgbaar. Kan nodig zijn voor buitenbladen Ovalution van 52 en 54 tanden op een frame met aangesoldeerde voorderrailleur. Controleer de montage met tekening ④ om schade aan voorderrailleur en kettingbladen te voorkomen. Afstand buitenblad – derailleurkooi: **1 tot 2 mm**.

IT Corone Ovalution 110 e 130

Importante: queste corone sono compatibili con le guarniture a 5 fori con interasse 110 mm (Ovalution 110) o 130 mm (Ovalution 130). Non sono compatibili con le guarniture che hanno uno dei 5 fori dietro la pedivella destra (5° braccio dietro la pedivella).

COMPONENTI

	Q.tà
① Corona esterna Ovalution	1
② Corona interna filettata Ovalution	1
③ Spider della pedivella	1
④ Vite specifica Torx T30 M7 × 9,5	5
⑤ Distanziale fessurato M7	5

MONTAGGIO

- ① Installare le 2 corone Ovalution come indicato nello schema (C).
- ② Avvitare le viti (4) con una chiave Torx T30. Coppia di serraggio massima: **6 N·m**.
- ③ Utilizzare una pasta antigrippaggio a base di rame per le viti (4).
- ④ **Attenzione:** l'incisione della corona interna (2) deve essere rivolta verso il telaio!

DISTANZA MINIMA TELAIO/CORONE

Verificare il montaggio delle corone con lo schema (A) per non danneggiare il telaio.

Denti	36	38	40	41	42	44	48	50	52	54
I (mm)	79,5	84,5	88,5	90,5	93	97				
O (mm)							106	110	114,5	119

SCELTA DELLA POSIZIONE DI MONTAGGIO (1/2/3)

Le corone Ovalution offrono 3 posizioni di montaggio, indicate con 1, 2 e 3 sulla corona esterna (schema (B)). La posizione ideale varia in base allo stile di guida, alla corporatura, alla geometria della bicicletta... Posizioni di base consigliate:

- **Posizione 1:** uso stradale classico, alternando seduti e in piedi sui pedali, seduti sulla parte posteriore della sella.
- **Posizione 2:** uso intermedio.
- **Posizione 3:** cronometro e triathlon, seduti sulla parte anteriore della sella.

Iniziare con la posizione 1, poi la 2 e finire con la 3. Mantenere ogni posizione per almeno 15 ore di bicicletta per sentirne le differenze, poi tornare alla posizione più comoda ed efficace.

POSIZIONE NON ADATTA (SCHEMA B)

Situazione	Soluzione
Mantenere una velocità elevata è facile, ma accelerazioni e sprint sono difficili.	1 → 2 · 2 → 3
Mantenere una cadenza di pedalata bassa è difficile.	1 → 2 · 2 → 3
Pedalare seduti è più facile che in piedi.	1 → 2 · 2 → 3
Accelerazioni e sprint sono facili, ma mantenere una velocità elevata è difficile.	3 → 2 · 2 → 1
Mantenere una cadenza di pedalata elevata è difficile.	3 → 2 · 2 → 1
Pedalare in piedi è più facile che seduti.	3 → 2 · 2 → 1

RIALZO PER DERAGLIATORE ANTERIORE VP-VSR01

Venduto separatamente. Può essere necessario per corone esterne Ovalution da 52 e 54 denti su telai con deragliatore anteriore a saldare. Verificarne il montaggio con lo schema (D) per non danneggiare il deragliatore anteriore e le corone. Distanza tra la corona esterna e la forcella del deragliatore anteriore: **da 1 a 2 mm**.

ES Platos Ovalution 110 y 130

Importante: estos platos son compatibles con las bielas de 5 agujeros con distancia entre centros de 110 mm (Ovalution 110) o 130 mm (Ovalution 130). No son compatibles con las bielas que tienen uno de los 5 agujeros detrás de la biela derecha (5.º brazo detrás de la biela).

PIEZAS

	Cant.
① Plato exterior Ovalution	1
② Plato interior roscado Ovalution	1
③ Araña de la biela	1
④ Tornillo específico Torx T30 M7 × 9,5	5
⑤ Separador ranurado M7	5

MONTAJE

- ① Monte los 2 platos Ovalution como se indica en el esquema (C).
- ② Apriete los tornillos (4) con una llave Torx T30. Par de apriete máximo: **6 N·m**.
- ③ Utilice una pasta antigripante a base de cobre para los tornillos (4).
- ④ **Atención:** ¡el grabado del plato interior (2) debe quedar hacia el cuadro!

DISTANCIA MÍNIMA CUADRO/PLATOS

Compruebe el montaje de los platos con el esquema (A) para no dañar el cuadro.

Dientes	36	38	40	41	42	44	48	50	52	54
I (mm)	79,5	84,5	88,5	90,5	93	97				
O (mm)							106	110	114,5	119

ELECCIÓN DE LA POSICIÓN DE MONTAJE (1/2/3)

Los platos Ovalution ofrecen 3 posiciones de montaje, indicadas con 1, 2 y 3 en el plato exterior (esquema (B)). La posición ideal depende de su estilo, su compleción, la geometría de su bicicleta... Posiciones básicas recomendadas:

- **Posición 1:** uso clásico en carretera, alternando sentado y de pie, sentado en la parte trasera del sillín.
- **Posición 2:** uso intermedio.
- **Posición 3:** contrarreloj y triatlón, sentado en la parte delantera del sillín.

Empiece por la posición 1, luego la 2 y termine con la 3. Mantenga cada posición al menos 15 horas de bicicleta para notar las diferencias y vuelva después a la posición más cómoda y eficaz.

POSICIÓN INADECUADA (ESQUEMA B)

Situación	Solución
Mantener una velocidad elevada es fácil, pero las aceleraciones y los sprints son difíciles.	1 → 2 · 2 → 3
Mantener una cadencia de pedaleo baja es difícil.	1 → 2 · 2 → 3
Pedalear sentado es más fácil que de pie.	1 → 2 · 2 → 3
Las aceleraciones y los sprints son fáciles, pero mantener una velocidad elevada es difícil.	3 → 2 · 2 → 1
Mantener una cadencia de pedaleo alta es difícil.	3 → 2 · 2 → 1
Pedalear de pie es más fácil que sentado.	3 → 2 · 2 → 1

ELEVADOR DE DESVIADOR DELANTERO VP-VSR01

Se vende por separado. Puede ser necesario para platos exteriores Ovalution de 52 y 54 dientes en cuadros con desviador delantero de soldar. Compruebe su montaje con el esquema (D) para no dañar el desviador delantero ni los platos. Distancia entre el plato exterior y la horquilla del desviador delantero: **de 1 a 2 mm**.