

FAHRTECHNIK-LEVELS

Um euch fahr-technisch und konditionell richtig einschätzen zu können, haben wir verschiedene Level's definiert. So könnt ihr euch selbst beurteilen und richtig anmelden. Um das Gelände richtig einschätzen zu können gibt es die Singletail Scala, diese wird sehr oft bei Tourenbeschreibungen und Wegweisern verwendet und ist in ganz Europa bekannt.



LEVEL 1

Fahrtechnik „Einsteiger“

Ich habe noch keine Erfahrungen mit dem MTB im Gelände. Mein Terrain sind einfache Forst- und Schotterwege ohne fahrtechnischen Anspruch. Weitläufige Kurven kann ich fahren.

LEVEL 2

Fahrtechnik „Hobbybiker“

Ich bin im Gelände schon auf einfachen Trails unterwegs. Schotter- und Waldwege, einfache flüssige Singletails mit leichten Hindernissen (Wurzeln, Steine) klappen schon ganz gut aber noch keine Stufen. Weitläufige Kehren kann ich schon fahren.



LEVEL 3

Fahrtechnik „Tourenfahrer“

Ich bin schon länger mit dem MTB im Gelände unterwegs. Was mich reizt sind etwas schwerere Trails oder einen Bunny-Hop sauber fahren zu können. Flüssige Trails mit Wurzeln, Steinen und Rinnen klappen ganz gut. Steile Anstiege und Abfahrten sind durchaus drin, genauso wie flüssige Kurven und zunehmend enge Kehren.

LEVEL 4

Fahrtechnik „Könner“

Ich bin ein alter Hase auf dem Bike und will jetzt richtig ins schwere Gelände. Sprünge oder Wheelie fahren fehlen in meinem Repertoire. Trails mit größeren Hindernissen und engen Kurven meistere ich sicher, genau so wie steile Rampen.



LEVEL 4+

Fahrtechnik -> „Spezialist“

Ich habe eine sehr gute Fahrtechnik und möchte diese verfeinern. Extrem verblocktes Gelände, Sprünge und coole Tricks stehen auf dem Programm. Ausgesetzte Passagen und steile Rampen sind kein Problem. Enge Spitzkehren möchte ich mit Hinterrad versetzen meistern können.

KONDITIONS-LEVELS

Um euch fahr-technisch und konditionell richtig einschätzen zu können, haben wir verschiedene Level's definiert. So könnt ihr euch selbst beurteilen und richtig anmelden. Um das Gelände richtig einschätzen zu können gibt es die Singletrail Scala, diese wird sehr oft bei Tourenbeschreibungen und Wegweisern verwendet und ist in ganz Europa bekannt.



LEVEL 1

Kondition „gemütlich“

Streckenlängen von 15 bis 30 km sind kein Problem.

Bis zu 400 Hm sind machbar.

Leichte Steigungen und Gefälle pack ich schon.

Mein Tempo im Gelände ist noch recht gering.

LEVEL 2

Kondition „ambitioniert“

30 bis 50 km gehen schon. Von 400 bis zu 1000 Hm schaffe ich.

Hügeliges Gelände mit längeren Anstiegen sind drin.

All das bei mittlerem Tempo.



LEVEL 3

Kondition „sportlich“

50 bis 75 km sind kein Ding.

Ein Höhenprofil von 1000 bis 1500 Hm schaff ich.

Bergig mit teilweise langen Anstiegen auch.

Mittleres Tempo.

LEVEL 4

Kondition „sehr sportlich“

Ich fahre schon mal 75 bis 100 km.

1500 bis 2000 Hm.

Bergiges bis hochalpines Gelände mit sehr langen Anstiegen.

Mittleres bis teilweise hohes Tempo.



LEVEL 4+

Kondition „extrem sportlich“

über 100 km, kein Problem.

Über 2000 Hm, ebenfalls kein Problem.

Alpin bis hochalpin mit extrem langen Anstiegen.

Das Tempo ist hoch und Du bist sehr ehrgeizig das alles auch zu schaffen.

SINGLETRAIL SKALA

Die Einstufung des Singletrails erfolgt ausschließlich auf Grundlage möglichst objektiver Wegcharakteristika unter idealen Randbedingungen wie ausreichendes Tageslicht und trockenem Untergrund. Die Einstufung ist damit unabhängig von fahrtechnisch nicht beeinflussbaren bzw. subjektiven und variablen Faktoren wie z. B. ... dem Gefahrengrad (Absturzgefahr), dem Wetter (Nässe, Wind, Nebel und Schnee), den Lichtverhältnissen oder der Fahrgeschwindigkeit. Bei der Orientierung nach S-Graden ist daher zu beachten, dass sich der fahrtechnische Anspruch beispielsweise durch schlechte Witterungsverhältnissen oder schnelleres Tempo deutlich nach oben verschieben kann.

S-Grade

Im Folgenden werden die Kriterien der jeweiligen S-Grade aufgeführt. Mehr Informationen und Beispiele findet Ihr auf den Detailseiten, welche über das obige Navigationsmenü verlinkt sind. Zum Ausdrucken könnt Ihr alternativ auf unser PDF-Dokument zurückgreifen.

S 0

S0 beschreibt einen Singletrail, der keine besonderen Schwierigkeiten aufweist. Dies sind meistens flüssige Wald- und Wiesenwege auf griffigen Naturböden oder verfestigtem Schotter. Stufen, Felsen oder Wurzelpassagen sind nicht zu erwarten. Das Gefälle des Weges ist leicht bis mäßig, die Kurven sind weitläufig.

S 1

Auf einem mit S1 beschriebenen Weg muss man bereits kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln und kleine Steine erwarten. Sehr häufig sind vereinzelte Wasserrinnen und Erosionsschäden Grund für den erhöhten Schwierigkeitsgrad, der Untergrund kann teilweise auch nicht verfestigt sein. Das Gefälle beträgt maximal 40%. Spitzkehren sind nicht zu erwarten.

S 2

Im S-Grad S2 muss man mit größeren Wurzeln und Steinen rechnen. Der Boden ist häufig nicht verfestigt. Stufen und flache Treppen sind zu erwarten. Oftmals kommen enge Kurven vor, die Steilheit beträgt passagenweise bis zu 70%.

S 3

Verblockte Singletrails mit vielen größeren Felsbrocken und/ oder Wurzelpassagen gehören zum S-Grad S3. Hohe Stufen, Spitzkehren und knifflige Schrägfahrten kommen oft vor, entspannte Rollabschnitte werden selten. Häufig ist auch mit rutschigem Untergrund und losem Geröll zu rechnen, Steilheiten über 70% sind keine Seltenheit.

S 4

S4 beschreibt sehr steile und stark verblockte Singletrails mit großen Felsbrocken und/ oder anspruchsvollen Wurzelpassagen, dazwischen häufig loses Geröll. Extreme Steilrampen, enge Spitzkehren und Stufen, bei denen das Kettenblatt unweigerlich aufsetzt, kommen im 4. Grad häufig vor.

S 5

Der S-Grad S5 wird charakterisiert durch blockartiges Gelände mit Gegenanstiegen, Geröllfeldern und Erdrutschen, ösenartigen Spitzkehren, mehreren hohen, direkt aufeinander folgenden Absätzen und Hindernissen wie umgefallenen Bäumen - alles oft in extremer Steilheit. Wenn überhaupt, ist wenig Auslauf bzw. Bremsweg vorhanden. Hindernisse müssen z. T. in Kombination bewältigt werden.

Wichtig:

Nicht alle Faktoren müssen erfüllt werden um eine Passage einem gewissen S-Grad zuzuordnen. Ein Singletrail kann passagen- oder abschnittsweise durchaus auch unterschiedliche Schwierigkeiten aufweisen. Der Weg wird also z. B. als S2er beschrieben mit zwei S3 Passagen.

Feinabstufung.