

## SINGLETRAIL-SKALA MOUNTAINBIKE

### → TECHNISCHE SCHWIERIGKEITSKLASSEN

SKALA	BESCHREIBUNG	WEG	HINDERNISSE	GEFÄLLE	KURVEN	TECHNIK
<b>S0</b> sehr leicht	Singletrail der keine besonderen Schwierigkeiten aufweist. Meist flüssige Wald- und Wiesenwege auf griffigen Naturböden oder verfestigtem Schotter. Stufen, Felsen oder Wurzelpassagen sind nicht zu erwarten. Das Gefälle ist leicht bis mäßig, die Kurven sind weiltläufig. Auch ohne besondere Fahrtechniken zu bewältigen.	fester und griffiger Untergrund	keine Hindernisse	leicht bis mäßig	weit	kein besonderes fahrtechnisches Können
<b>S1</b> leicht	Weg mit kleineren Hindernissen wie flache Wurzeln und kleine Steine. 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. Ab S1 sind fahrtechnische Grundkenntnisse und ständige Aufmerksamkeit nötig. Anspruchsvollere Passagen erfordern dosiertes Bremsen und Körperverlagerung. Es sollte grundsätzlich im Stehen gefahren werden. Hindernisse können überrollt werden.	loserer Untergrund möglich, kleine Wurzeln/ Steine	kleine Hindernisse, Wasserrinnen, Erosionsschäden	< 40%	eng	fahrtechnische Grundkenntnisse, Hindernisse können überrollt werden
<b>S2</b> mittel	Größere Wurzeln und Steine. 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 %. Die Hindernisse müssen durch Gewichtsverlagerung überwunden werden. Ständige Bremsbereitschaft und das Verlagern des Körperschwerpunktes sind notwendige Techniken, ebenso genaues Dosieren der Bremsen und ständige Körperspannung.	Untergrund meist nicht verfestigt, größere Wurzeln/ Steine	flache Absätze und Treppen	< 70%	leichte Spitzkehren	fortgeschrittene Fahrtechnik
<b>S3</b> schwer	Verblockte Singletrails mit vielen größeren Felsbrocken und/oder Wurzelpassagen. 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. Passagen, die den 3. Schwierigkeitsgrad aufweisen, erfordern zwar noch keine Trial- Techniken, sehr gute Bike-Beherrschung und ständige Konzentration sind aber Voraussetzung. Exaktes Bremsen und sehr gute Balance sind notwendig.	verblockt, viele große Wurzeln/ Felsen; rutschiger Untergrund, loses Geröll	hohe Absätze	> 70%	enge Spitzkehren	sehr gute Bike-Beherrschung
<b>S4</b> sehr schwer	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. Trial-Techniken, wie das Versetzen des Vorder- und Hinterrades (z. B. in den Spitzkehren), sind absolut notwendig, genauso wie perfekte Bremstechnik und Balance. Nur Extremfahrer und Ausnahmebiker können S4 bewältigen, selbst das Hinabtragen dieser Passagen ist häufig nicht ungefährlich.	verblockt, viele große Wurzeln/ Felsen, rutschiger Untergrund, loses Geröll	Steilrampen, kaum fahrbare Absätze	> 70%	ösenartige Spitzkehren	perfekte Bike-Beherrschung, Trial-Techniken, Versetzen des Hinterrades in Spitzkehren
<b>S5</b> extrem schwer	Charakterisiert durch blockartiges Gelände mit Gegenanstiegen, Geröllfeldern und Erdbeben, ösenartigen Spitzkehren, mehreren hohen, direkt aufeinanderfolgenden 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. Hindernisse müssen teilweise übersprungen werden. In Spitzkehren ist das Versetzen kaum noch möglich. Selbst das Tragen des Bikes wird fast unmöglich, da man sich beim Gehen festhalten oder gar klettern muss.	verblockt mit Gegenanstiegen; rutschiger Untergrund, loses Geröll; Weg eher Wandersteig	Steilrampen, kaum fahrbare Absätze in Kombination	>> 70%	ösenartige Spitzkehren mit Hindernissen	exzellente Beherrschung, spezielle Trial-Techniken, Versetzen Vorder-/ Hinterad nur eingeschränkt