

Anforderungen

| <u>Level</u> | <u>Kondition</u> | <u>Fahrtechnik</u> |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 - Einsteiger leicht | <p>Eine Tagesleistung von bis zu 1000 hm und 60 km solltest Du bewältigen können. Das Tempo spielt dabei keine große Rolle.</p> <p>Eine sportliche Grundfitness reicht aus!</p> | <p>Du hast wenig oder keine Erfahrung im Gelände. Du fährst gerne auf asphaltierten Rad- und Schotterwegen. Geringe Fahrtechnik-Kenntnisse sind ausreichend.</p> <p><u>Singletrail-Skala: S0 – S1</u></p> |
| 2 - Fortgeschrittene mittel | <p>Du solltest eine Tagesleistung von bis zu 2000 hm und 80 km bewältigen können.</p> <p>Eine solide Grundkondition ist ratsam!</p> | <p>Du hast schon Erfahrung im Gelände und Spaß auf leichten Trails. Kleinere Stufen und Wurzeln müssen bewältigt werden. Abfahrten auf losem Untergrund und Trails sind zu erwarten. Fahrtechnik-Vorerfahrung ist notwendig.</p> <p><u>Singletrail-Skala: S1 – S2</u></p> |
| 3 – Experten schwer | <p>Du solltest eine Tagesleistung von über 2000 hm und 80 km bewältigen können. Schiebe- und Tragepassagen machen Dir nichts aus. Alpine Auffahrten und hochprozentige Steigungen müssen bewältigt werden!</p> <p>Ein sehr guter Trainingszustand ist erforderlich!</p> | <p>Verblocktes und steiles Gelände sowie Spitzkehren sind bergauf und bergab zu meistern. Fahrtechnik für alpine Trails ist notwendig.</p> <p><u>Singletrail-Skala: ab S2</u></p> |

Die Singletrail-Skala ist zu finden unter: www.singletrail-skala.de