

## Anforderungen - 2020

<u>Level</u>	<u>Kondition</u>	<u>Fahrtechnik</u>
1 - Einsteiger <b>leicht</b>	<p>Eine Tagesleistung von bis zu 1000 hm und 40 km solltest Du bewältigen können. Das Tempo spielt dabei keine große Rolle. Nahezu keine Tragestrecke</p> <p><b>Eine sportliche Grundfitness reicht aus!</b> Ausdauertraining, 1-2 x wöchentlich Anforderung Bergfahrten: ca. 400hm/Std.</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><b>Singletrail-Skala: S0 – S1</b></p>
2 - Fortgeschrittene <b>mittel</b>	<p>Du solltest eine Tagesleistung von bis zu 2000 hm und 60 km bewältigen können. Tragepassagen unter 60 Minuten</p> <p><b>Eine solide Grundkondition wird vorausgesetzt!</b> Ausdauertraining, mind. 3 x wöchentlich Anforderung Bergfahrten: ca. 600hm/Std.</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><b>Singletrail-Skala: S1 – S2</b></p>
3 – Experten <b>schwer</b>	<p>Du solltest eine Tagesleistung von über 2000 hm und über 50 km bewältigen können. Schiebe- und Tragepassagen über 60 Minuten machen Dir nichts aus. Alpine Auffahrten und hochprozentige Steigungen müssen bewältigt werden!</p> <p><b>Ein sehr guter Trainingszustand ist erforderlich!</b> Ausdauertraining, mind. 4-5 x wöchentlich Anforderung Bergfahrten: &gt; 600hm/Std.</p>	<p>Verblocktes und steiles Gelände sowie Spitzkehren sind bergauf und bergab zu meistern. Fahrtechnik für alpine Trails ist notwendig.</p> <p><b>Singletrail-Skala: ab S2</b></p>

Die Singletrail-Skala ist zu finden unter: [www.singletrail-skala.de](http://www.singletrail-skala.de)

<b>S0</b> sehr leicht	<b>Flowige Wald- und Wiesenwege ohne Schwierigkeiten</b> S0 beschreibt Trails ohne besondere Schwierigkeiten, z.B. flüssige Wald- und Wiesenwege auf griffigen Naturböden oder verfestigte Schotterwege. Das Gefälle des Weges ist leicht bis mäßig, die Kurven sind weitläufig.
<b>S1</b> leicht	<b>Kleine Hindernisse wie z.B. flache Wurzeln oder Wasserrinnen</b> Auf S1-Trails muss man kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln, Wasserrinnen oder kleine Steine überrollen. Fahrtechnische Grundkenntnisse wie dosiertes Bremsen und Körperverlagerung sind nötig. 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.
<b>S2</b> mittel	<b>Wurzeln, Steine, niedrige Stufen, flache Treppen, enge Kurven</b> Ab jetzt geht's schon zur Sache. Auf S2-Trails muss man mit größeren Wurzeln, Steinen, Stufen, Treppen und engen Kurven rechnen. Der Boden ist häufig nicht verfestigt. Oftmals kommen enge Kurven vor, die Steilheit beträgt passagenweise bis zu 70%.
<b>S3</b> schwer	<b>Hohe Stufen, Spitzkehren, knifflige Schrägfahrten, verblockt</b> Enge Spitzkehren, verblockte Singletrails mit größeren Felsbrocken oder Wurzeln, hohe Stufen, loses Geröll, knifflige Schrägfahrten, steiles Gelände. Häufig ist auch mit rutschigem Untergrund und losem Geröll zu rechnen. Steilheit über 70% ist keine Seltenheit.
<b>S4</b> sehr schwer	<b>Steilste Rampen, engste Spitzkehren, sehr hohe Stufen</b> Steilrampen, engste Spitzkehren, Stufen an denen das Kettenblatt aufsetzt, und extrem verblockte Singletrails sind S4-Stellen, Trail-Techniken wie Hinterradversetzen sind erforderlich.
<b>S5</b> extrem schwer	<b>Extreme Schwierigkeiten, die perfekte Trailtechnik erfordern</b> Blockartiges Gelände, Geröllfelder, Erdrutsche, ösenartige Spitzkehren, mehrere hohe direkt aufeinanderfolgende Absätze, umgefallene Bäume, alles oft in extremer Steilheit.

**Mittelschwere MTB-Touren erfordern eine solide Vorbereitung mit regelmäßigem wöchentlichem Training.**

**Auszug aus den Teilnahmebedingungen „Selbsteinschätzung/Tourausschluss“**

Eine selbstkritische Einschätzung der eigenen technischen und konditionellen Fähigkeiten ist unerlässlich. Wer sich im Gebirge ständig am Rande seiner Leistungsfähigkeit bewegen muss, wird erfahrungsgemäß nicht viel Spaß haben. Möglicherweise gefährdet er sich selbst oder andere Gruppenteilnehmer. In einem solchen Fall kann der Tourguide den Teilnehmer ganz oder teilweise von der weiteren Teilnahme ausschließen. Eine Kostenerstattung ist ausgeschlossen!