

**Schwierigkeitsskala**

Die Schwierigkeit einer MTB-Tour ergibt sich aus mehreren Faktoren. Die im Folgenden aufgelisteten Schwierigkeitsangaben stammen aus dem H. BÖHLER, C. EBERT, A. HEAD & M. LAAR, blv-Verlag)

Darunter fallen:

Fahrtechnische Schwierigkeiten

Konditioneller Anspruch

Gefährlichkeit einzelner Strecke, bzw. Streckenabschnitte

 **Fahrtechnische Schwierigkeiten**

<b><u>Fahrtechnische Schwierigkeiten</u></b>		
<b>S0</b>	Wegbeschaffenheit	fester und griffiger Untergrund
	Hindernisse	keine Hindernisse
	Steigung / Gefälle	bis ca. 10% bergauf, bis ca. 20% bergab
	Kurven	weit
	<b>Fazit</b>	kein besonderes fahrtechnisches Können notwendig
<b>S1</b>	Wegbeschaffenheit	loserer Untergrund möglich, kleine Wurzeln und Steine
	Hindernisse	kleine Hindernisse, Wasserrinnen, Erosionsschäden
	Steigung / Gefälle	bis ca. 15% bergauf, bis ca. 30% bergab
	Kurven	eng
	<b>Fazit</b>	fahrtechnische Grundkenntnisse notwendig Hindernisse können überrollt werden
<b>S2</b>	Wegbeschaffenheit	Untergrund meist nicht verfestigt, größere Wurzeln und Steine
	Hindernisse	flache Absätze und Treppen
	Steigung / Gefälle	bis ca. 20% bergauf, bis ca. 60% bergab
	Kurven	leichte Spitzkehren
	<b>Fazit</b>	fortgeschrittene Fahrtechnik nötig
<b>S3</b>	Wegbeschaffenheit	verblockt, viele große Wurzeln / Felsen, rutschiger Untergrund, loses Geröll
	Hindernisse	hohe Absätze
	Steigung / Gefälle	bis ca. 30% bergauf, einige Stellen bis ca. 70% bergab
	Kurven	enge Spitzkehren
	<b>Fazit</b>	sehr gute Bikebeherrschung nötig
<b>S4</b>	Wegbeschaffenheit	sehr verblockt, viele große Wurzeln / Felsen rutschiger Untergrund, loses Geröll
	Hindernisse	Steilrampen, kaum fahrbahre Absätze
	Steigung / Gefälle	z.T. > 30% bergauf, mehrere Stellen > 70% bergab
	Kurven	ösenartige Spitzkehren
	<b>Fazit</b>	perfekte Bike-Beherrschung nötig, Trialtechnik z.B. versetzen des Hinterrades
<b>S5</b>	Wegbeschaffenheit	sehr verblockt mit Gegenanstiegen, rutschiger Untergrund, loses Geröll, Weg hat Charakter e
	Hindernisse	Steilrampen mit kaum fahrbahren Absätzen in Kombination
	Steigung / Gefälle	z.T. > 30% bergauf und häufig > 70% bergab
	Kurven	ösenartige Spitzkehren mit Hindernissen
	<b>Fazit</b>	exzellente Beherrschung spezieller Trial-Techniken nötig, Versetzen des Vorder- und Hinterrades ist nu

 **Konditioneller Anspruch**

<b><u>Konditioneller Anspruch</u></b>		
<b>K0</b>	Gesamthöhenmeter	bis 400 Hm

	Steilheit	leichte Anstiege bei festem Untergrund < 10%
	Dauer der steilen Stellen	kurz
	Länge der Tour	bis 20 km
	<b>Fazit</b>	keine besondere Kondition erforderlich
<b>K1</b>	Gesamthöhenmeter	bis 1000 Hm
	Steilheit	leichte bis mäßig steile Anstiege bei festem und leicht losem Untergrund < 15%
	Dauer der steilen Stellen	neben kurzen steilen Stellen auch längere mäßig steile Passagen
	Länge der Tour	bis 35 km
	<b>Fazit</b>	passable Grundkondition erforderlich
<b>K2</b>	Gesamthöhenmeter	bis 1500 Hm
	Steilheit	mäßige bis steile Anstiege auch bei lockerem Untergrund < 20%
	Dauer der steilen Stellen	länger anhaltende steile Passagen sind möglich
	Länge der Tour	bis 50 Km
	<b>Fazit</b>	gute Grundkondition notwendig
<b>K3</b>	Gesamthöhenmeter	bis 2000 Hm
	Steilheit	mäßige bis steile Anstiege auch bei lockerem oder schwierigem Untergrund, kurze sehr steile
	Dauer der steilen Stellen	länger anhaltende steile Passagen sind möglich
	Länge der Tour	bis 60 km
	<b>Fazit</b>	sehr gute Grundkondition notwendig
<b>K4</b>	Gesamthöhenmeter	bis 3000 Hm
	Steilheit	steile Anstiege auch bei lockerem Untergrund, viele kurze steile und sehr steile Stellen, einzelne extrem
	Dauer der steilen Stellen	lang anhaltende steile Passagen sind möglich
	Länge der Tour	bis 90 km
	<b>Fazit</b>	spezielle konditionelle Voraussetzungen sind nötig
<b>K5</b>	Gesamthöhenmeter	> 3000 Hm
	Steilheit	steile Anstiege auch bei lockerem Untergrund, viele kurze steile und sehr steile Stellen, einzelne extrem
	Dauer der steilen Stellen	lang anhaltende steile Anstiege auch bei lockerem Untergrund, viele kurze steile und sehr steile Stellen, ei
	Länge der Tour	> 90 Km
	<b>Fazit</b>	nur für bestens trainierte Radsportler möglich



#### Gefährlichkeit einzelner Strecke, bzw. Streckenabschnitte

<u>Gefährlichkeit einzelner Strecken, bzw. Streckenabschnitte</u>	
<b>G0</b>	Auf Grund des Geländes und der Wegbeschaffenheit ergibt sich bei Stürzen nur eine geringes Verletzung
<b>G1</b>	Auf Grund des Geländes und der Wegbeschaffenheit ( Felsen, Felsbrocken, Baumstümpfe, Bachbette) sind bei einem Sur
<b>G2</b>	Fahrfehler bedeuten Stürze mit Verletzungsfolgen. Ein kontrolliertes Anhalten zu Beginn der Fahrsituation, evtl. auch innerhalb
<b>G3</b>	Fahrfehler bedeuten Stürze mit hoher Verletzungsgefahr, auch größere Fallhöhen sind möglich. Ein kontrolliertes Anhalten ist zu Beginn der Fahrsituation dann allerdings sehr schwierig.
<b>G4</b>	Fahrfehler bedeuten Abstürze über Abbrüche oder extrem steile Hänge, Ein kontrolliertes Anhalten zu Beginn der Fahrsituation ist sehr schwierig und nicht mehr möglich. Es besteht die Gefahr von schweren Verletzungen, bis hin zu möglicher Lebensgefahr!
<b>G5</b>	Kleinste Fahrfehler bedeuten Abstürze über senkrechte Abbrüche oder extrem steile Hänge. Ein kontrolliertes Anhalten vor und in der Fahrsituation ist nicht mehr möglich. Es besteht die Gefahr von schweren Verletzungen, bis hin zu möglicher Lebensgefahr!