

### **S0 - Singletrail Skala**

S0 beschreibt einen Weg, welcher keine besonderen Schwierigkeiten aufweist. Dies sind meistens flüssige Wald- und Wiesenwege auf griffigen Naturböden oder verfestigter Schotter. Stufen, Felsen oder Wurzelpassagen sind nicht zu erwarten. Das Gefälle des Weges ist leicht bis mäßig, die Kurven sind weitläufig. Auch ohne besondere Fahrtechniken sind Wege mit S0 zu bewältigen.

- Wegbeschaffenheit: fester und griffiger Untergrund
- Hindernisse: keine Hindernisse
- Gefälle: leicht bis mäßig
- Kurven: weit
- Fahrtechnik: kein besonderes fahrtechnisches Können nötig

### **S1 - Singletrail Skala**

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% bzw. 22°. Spitzkehren sind nicht zu erwarten. Ab S1 werden fahrtechnische Grundkenntnisse und ständige Aufmerksamkeit benötigt. Anspruchsvollere Passagen erfordern dosiertes Bremsen und Körperverlagerung. Es sollte grundsätzlich im Stehen gefahren werden. Hindernisse können überrollt werden.

- Wegbeschaffenheit: loserer Untergrund möglich, kleine Wurzeln und Steine
- Hindernisse: kleine Hindernisse, Wasserrinnen, Erosionsschäden
- Gefälle: < 40%/22°
- Enge Kurven fahren
- Fahrtechnik: fahrtechnische Grundkenntnisse nötig, Hindernisse können überrollt werden

### **S2 - Singletrail Skala**

Im Schwierigkeitsgrad 2 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% bzw. 35°. 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.

- Wegbeschaffenheit: Untergrund meist nicht verfestigt, größere Wurzeln u. Steine
- Hindernisse: flache Absätze und Treppenstufen
- Gefälle: < 70%/35°
- Sehr enge Kurven fahren oder Hinterrad leicht versetzen
- Fahrtechnik: fortgeschrittene Fahrtechnik nötig

### **S3 - Singletrail Skala**

Verblockte Singletrails mit vielen größeren Felsbrocken und/ oder Wurzelpassagen gehören zur Kategorie 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% bzw. 35° 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 zum Bewältigen von S3. Exaktes Bremsen und sehr gute Balance sind notwendig.

- Wegbeschaffenheit
- verblockt, viele große Wurzeln / Felsen
- rutschiger Untergrund, loses Geröll
- Hindernisse: hohe Absätze ab ca. 40cm hoch
- Gefälle: > 70%/35°
- Sehr enge Kurven mit Hinterrad versetzen
- Fahrtechnik: sehr gute Bike-Beherrschung nötig

#### **S4 - Singletrail Skala**

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. Um im 4. Schwierigkeitsgrad zu fahren sind Trial-Techniken wie das Versetzen des Vorder- und Hinterrades (z. B. in den Spitzkehren) absolut notwendig, genauso wie perfekte Bremstechnik und Balance. Nur Extremfahrer und Ausnahmefahrer können S4 bewältigen, selbst das Hinabtragen dieser Passagen ist häufig nicht ungefährlich.

- Wegbeschaffenheit:
- verblockt, viele große Wurzeln / Felsen
- rutschiger Untergrund, loses Geröll
- Hindernisse: Steilrampen, kaum fahrbare Absätze
- Gefälle: > 70%/35°
- Kurven: ösenartige Spitzkehren
- Fahrtechnik: perfekte Bike-Beherrschung mit Trial-Techniken nötig, wie das Versetzen des Hinterrades in Spitzkehren

#### **S5 - Singletrail Skala**

Der Schwierigkeitsgrad S5 wird charakterisiert durch blockartiges Gelände mit Gegenanstiegen, Geröllfeldern und Erdrutschen, 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. Nur eine Hand voll Freaks versucht Passagen im 5. Schwierigkeitsgrad zu bewältigen. Hindernisse müssen teilweise übersprungen werden. In Spitzkehren ist das Versetzen kaum noch möglich. Selbst das Tragen des Bikes wird hier fast unmöglich, da man sich beim Gehen festhalten oder gar klettern muss.

- Wegbeschaffenheit:
- verblockt mit Gegenanstiegen
- rutschiger Untergrund, loses Geröll
- der Weg ist eher ein Wandersteig
- Hindernisse: Steilrampen, kaum fahrbare Absätze in Kombinationen
- Gefälle: >> 70%/35°
- Kurven: ösenartige Spitzkehren mit Hindernissen
- Fahrtechnik: exzellente Beherrschung spezieller Trial-Techniken nötig, das Versetzen des Vorder- u. Hinterrades ist nur eingeschränkt möglich