Alexander Riml
A-6441 Umhausen, Tumpen 101
Mobil +43 (0) 699 / 11400289

E-Mail info@activsport-alpin.at
Internet www.activsport-alpin.at

activsport alpin
the mountainguides for you

Bewertung Mountainbiketouren laut der Singletrail-Skala

Die Singletrail-Skala (STS) unterteilt sich in die drei Schwierigkeitsklassen **Leicht**, **Mittel** und **Schwer**, welche durch die bei Skipisten üblichen Farbkennzeichnungen kenntlich gemacht werden. Diese Schwierigkeitsklassen orientieren sich dabei an dem Fahrkönnen eines durchschnittlichen Bikers mit einem technisch aktuellen Mountainbike.
Zur konkreten Klassifizierung und genaueren Differenzierung der Trails (und Schwierigkeitsklassen) werden sechs relativ gut voneinander abgrenzbare Schwierigkeitsgrade (S-Grade) von S0 bis S5 herangezogen.
Dabei ist für einen durchschnittlichen Biker das untere Skalenende mit "locker fahrbar" und das obere mit "unfahrbar" gleichzusetzen.
Die Schwierigkeitsklasse **Leicht umfasst die Grade S0 und S1**, **Mittel wird durch S2** definiert und **Schwer beinhaltet alle darüberhinausgehenden S-Grade.**
Die STS ist nach oben hin offen und beschränkt sich auf die technische Schwierigkeit eines flachen oder abfallenden Weges. Die gesamte Bandbreite der S-Grade wird jedoch hauptsächlich nur von Singletrails geboten, weshalb primär von diesen die Rede ist.

Die Einstufung des Singletrails erfolgt ausschließlich auf Grundlage möglichst objektiver Wegcharakteristika unter idealen Randbedingungen wie ausreichendes Tageslicht und trockenem Untergrund. Die Einstufung ist damit unabhängig von fahrtechnisch nicht beeinflussbaren bzw. subjektiven und variablen Faktoren wie z. B. ...

- dem Gefahrengrad (Absturzgefahr),
- dem Wetter (Nässe, Wind, Nebel und Schnee),
- den Lichtverhältnissen oder
- der Fahrgeschwindigkeit.

Bei der Orientierung nach S-Graden ist daher zu beachten, dass sich der fahrtechnische Anspruch beispielsweise durch schlechte Witterungsverhältnisse oder schnelleres Tempo deutlich nach oben verschieben kann.

Grad	Beschreibung
S 0	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
S 1	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° Kurven: eng Fahrtechnik: fahrtechnische Grundkenntnisse nötig, Hindernisse können überrollt werden

Alexander Riml
A-6441 Umhausen, Tumpen 101
Mobil +43 (0) 699 / 11400289

E-Mail info@activsport-alpin.at
Internet www.activsport-alpin.at

activsport alpin
the mountainguides for you

S 2	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 Treppen Gefälle: < 70% / 35° Kurven: leichte Spitzkehren Fahrtechnik: fortgeschrittene Fahrtechnik nötig
S 3	Verblockte Singletrails mit vielen größeren Felsbrocken und/ oder Wurzelpassagen gehören zur Kategorie S3. Hohe Stufen, Spitzkehren und kniffelige 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 Gefälle: > 70% / 35° Kurven: enge Spitzkehren Fahrtechnik: sehr gute Bike-Beherrschung nötig
S 4	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 Ausnahmebiker 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

Alexander Riml
A-6441 Umhausen, Tumpen 101
Mobil +43 (0) 699 / 11400289

E-Mail info@activsport-alpin.at
Internet www.activsport-alpin.at

activsport alpin
the mountainguides for you

S 5	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 Kombination 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

Wichtig:
Nicht alle Faktoren müssen erfüllt werden um eine Passage einem gewissen S-Grad zuzuordnen. Ein Singletrail kann passagen- oder abschnittsweise durchaus auch unterschiedliche Schwierigkeiten aufweisen. Der Weg wird also z. B. als S2er beschrieben mit zwei S3 Passagen

Feinabstufung:
Die STS ist zur leichteren Klassifizierung in möglichst wenige, gut voneinander unterscheidbare S-Grade aufgeteilt. Dadurch bieten sie einen gewissen Bewertungsspielraum, welchen man m. H. des Plus- und Minuszeichens weiter unterteilen kann, wobei diese für die Ober- bzw. Untergrenze eines S-Grades stehen. Ein Trail, der mit S2+ charakterisiert wird, hat also einen etwas anspruchsvolleren Charakter, als man dies von einem durchschnittlichen Pfad auf S2-Niveau erwarten würde.

Da es keine definierte Grenze zwischen einem Plus-Grad und dem in der Schwierigkeit nächsthöheren Minus-Grad gibt (z. B. zwischen S2+ zu S3-), benötigt man zu dieser Feinabstufung eine gewisse Erfahrung. Eine so genaue Klassifizierung ist aber i. d. R. auch nicht notwendig, da der S-Grad an sich meistens schon aussagekräftig genug ist.

Beispiel:
Im Folgenden wird der Gebrauch der Singletrail-Skala zur Charakterisierung von Singletrails anhand von einschlägig bekannten Singletrails der Gardaseeregion demonstriert. Um einen Singletrail zu beschreiben, sollte zumindest der durchschnittliche und der maximal zu erwartenden S-Grad angegeben werden. Eine ausführlichere Beschreibung wäre wünschenswert, wenn auch nicht zwingend notwendig. Sie kann jedoch den jeweiligen S-Grad belegen und beispielsweise über den Gefahrengrad, die Häufung von Höchstschwierigkeiten oder die Art der Hindernisse informieren.

<u>Gardasee, Sentiero 112</u>

Durchschnittlicher S-Grad: S3
Maximaler S-Grad: S5
„Im oberen Teil S2 (im ausgesetzten Gelände) mehrere S3er Passagen und eine S5er in sehr exponierten Gelände (steile Treppe in brüchigem Fels), danach bleibt der Trail meist im S2er Bereich bis auf einige Passagen und mehrere Spitzkehren, die mit S3 zu bewerten sind. Der Weg ist meist sehr ausgesetzt und erfordert Schwindelfreiheit. Unten im Wald sehr verblocktes Gelände im S3 Bereich, zwei S4er Passagen, keine Absturzgefahr mehr.“

Alexander Riml
A-6441 Umhausen, Tumpen 101
Mobil +43 (0) 699 / 11400289

E-Mail info@activsport-alpin.at
Internet www.activsport-alpin.at

activsport alpin
the mountainguides for you

Gardasee, Sentiero 102 (bis zur Dalco-Ebene)

Durchschnittlicher S-Grad: S2
Maximaler S-Grad: S3

"Der Weg beginnt im oberen Teil in einer steilen Schotterrinne im S4 Niveau, man kann diese aber auch umfahren. Danach geht der Weg in S1 und S2 am Hang entlang weiter, recht ausgesetzt. Zwei S3er-Passagen sind bis zur Dalco-Ebene zu erwarten. Insgesamt reicht S2 Niveau zum Befahren aus, man muss dann allerdings mit einigen Tragepassagen rechnen, und Schwindelfreiheit ist notwendig."

Gardasee, Sentiero 601

Durchschnittlicher S-Grad: S2
Maximaler S-Grad: S3

„Der Trail bewegt sich vorrangig auf S2-Niveau. Auf dieser Abfahrt werden ca. 2.000 Höhenmeter abgebaut, weshalb sie u. a. eine gewisse Grundkondition und anhaltendes Konzentrationsvermögen voraussetzt. Anfangs handelt es sich noch um einen breiteren Weg, der sich jedoch zu einem Singletrail verjüngt. Oberhalb der Baumgrenze gibt es eine längere Passage auf S3 Niveau. Sie ist nicht sonderlich steil, führt jedoch über Felsbrocken und größeres, loses Gestein. Auf den flacheren Abschnitten hat der Trail S1 bis S2-Charakter. Ab Monte Varangna bewegt man sich über 1.000 Höhenmeter durchgängig auf Stufe S2. Zwischendurch gibt es einen höheren Felsdrop, welcher jedoch umfahren werden kann. Bei Spiaz della Giola nahe Malga Zures fährt man kurzzeitig einen Forstweg entlang, bevor man wieder auf einen S2-Pfad in den Wald abtaucht. Der untere Teil des Weges weist größtenteils S3-Niveau auf.“

Singeltrail-Skala zur Einstufung in technische Schwierigkeitsgrade von Mountainbiketouren nach Carsten Schymik, Harald Philipp und David Werner
Homepage: www.singletrail-skala.de